باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

53

ماہنامہ

عبقری ®

لاہور

نومبر 2010 بمطابق ذیقعد ذی الحجہ 1431 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30روپے

ناممکن روحانی مشکلات

لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- فیڈر اور ماں کا دودھ فیصلہ کریں
- مضبوط قوت ارادی سے ہر کام ممکن ہے
- سردیوں کی خاص غذائیں اور میوے
- امام جعفر صادقؒ کا اسم اعظم
- چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی
- دس سال پرانی خارش سے نجات
- تجارت میں برکت کا انمول وظیفہ
- بغیر اجازت وظیفے کرنیوالے کا انجام
- صبح کی سیر مجبوری یا شوق فیصلہ کریں
- شب برأت میں جادو سے گھر برباد کیا
- درود شریف سے ہر لاعلاج مرض کا علاج

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۞ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۞ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ (مفتی) مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 5 | جلد نمبر 5 | نومبر 2010ء بمطابق ذیقعدہ/ذی الحجہ 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور نومبر 2010ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہٰی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

قارئین کے تجربات و مشاہدات نمبر

عبقری قارئین کے حلقے میں کتنا مقبول اور پسندیدہ ہے اس کا ثبوت قارئین کی بھجوائی ہوئی وہ تحریریں ہیں جو ایک راز کی شکل میں انکے سینے میں دفن تھیں۔ عبقری نے اعلان کیا تھا کہ قارئین اپنے 3 حلفیہ تجربات ارسال کریں۔ قارئین نے عبقری پر اعتماد کرتے ہوئے اپنے تجربات و مشاہدات بھجوائے۔ جنوری 2011ء کا عبقری "قارئین کے تجربات و مشاہدات نمبر" کے نام سے خصوصی شمارہ ہوگا اور قارئین کی ارسال کی ہوئی تحریروں سے مزین ہوگا۔ جس میں آپ کو ملے گی طب، روحانیت، معلومات اور وہ سب کچھ جو دلوں کا راز اور زندگی کا نچوڑ تھا۔ آج ہی اپنی کاپی بک کروائیں۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے 042-37597605

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر پہنچیں بلٹی کردیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

Website:www.ubqari.org E-mail:contactubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

موت کا آنا جتنا یقینی ہے آدمی اس سے اتنا ہی غافل ہے

ابن ابی حاتم میں ہے کہ ایک انصاری کے سرہانے ملک الموت کو دیکھ کر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ملک الموت! میرے صحابیؓ کے ساتھ آسانی کیجئے۔ ملک الموت نے جواب دیا کہ اللہ کے نبی ﷺ! تسکین رکھئے اور دل خوش کیجئے۔ واللہ میں خود باایمان کے ساتھ نہایت نرمی کرنے والا ہوں۔ سنئے یارسول اللہ ﷺ! قسم ہے اللہ تعالیٰ کی تمام دنیا کے ہر کچے پکے گھر میں خواہ وہ خشکی میں ہو یا تری میں ہر دن میں میرے پانچ پھیرے ہوتے ہیں۔ ہر چھوٹے بڑے کو میں اس سے بھی زیادہ جانتا ہوں جتنا وہ خود اپنے آپ کو جانتا ہے۔ یارسول اللہ ﷺ! یقین مانیے میں تو ایک مچھر کی جان قبض کرنے کی بھی قدرت نہیں رکھتا جب تک کہ مجھے اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو جائے۔

حضرت جعفر رحمتہ اللہ علیہ کا بیان ہے کہ ملک الموتؑ کا دن میں پانچ وقت ایک ایک شخص کی ڈھونڈ بھال کرنا یہی ہے کہ آپ علیہ السلام پانچوں نمازوں کے وقت دیکھ لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ نمازوں کی حفاظت کرنے والا ہے تو فرشتے اس کے قریب رہتے ہیں اور شیطان اس سے دور رہتا ہے اور اس کے آخری وقت فرشتہ اسے کلمہ طیبہ کی تلقین کرتا ہے۔

مجاہد رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں ہر دن ہر گھر پر ملک الموت دو دفعہ آتے ہیں کعب احبارؒ اس کے ساتھ ہی یہ بھی فرماتے ہیں کہ ہر دروازے پر ٹھہر کر دن بھر میں سات دفعہ نظر مارتے ہیں کہ اس میں کوئی وہ تو نہیں جس کی روح نکالنے کا حکم ہو چکا ہو۔ (تفسیر ابن کثیر جلد 4)

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حال دل

تقریباً 7 ماہ پہلے کی بات ہے روزمرہ کی ڈاک میں ایک شادی کارڈ موصول ہوا۔ کھولا تو خوشی ہوئی۔ ایک دیرینہ دوست کا شادی کارڈ تھا۔ خوشی اس لیے ہوئی شادی میں بہت تاخیر ہو چکی تھی کئی بار اصرار کیا لیکن موصوف کو رشتہ پسند نہیں آتا تھا اگر کوئی پسند آتا بھی تو لڑکی مالدار نہیں کیونکہ لڑکی کے ساتھ مال و دولت بھرپور جہیز اور بھرپور حسن موصوف کی اشد ضرورت تھی۔ شادی کارڈ دیکھتے ہی محسوس ہوا کہ من اور تن کی خواہشیں پوری ہو گئی ہیں اس لیے شادی کا اعلان ہو گیا۔ اپنی شب و روز مصروفیات کی وجہ سے حاضر نہ ہو سکا اب کوئی سات ماہ کے بعد ایک ہدیہ کے مبارک باد کیلئے جب ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ حیرت انگیز طور پر وہاں ماحول نہایت برعکس پایا۔ موصوف کی اہلیہ ایک بڑے گریڈ کی گورنمنٹ ملازمہ تھیں۔ دردبھرے انداز میں جب اپنی دردبھری کہانی سنائی تو اس کا پہلا کلمہ یہی کہا چونکہ میں خبیث تھا اس لیے میرے لیے خبیث بیوی کا انتخاب ہوا اور وہ خبیث نہیں بلکہ خود خباثتیں بھی وہاں آکر پناہ مانگیں۔ مجھے تھپڑ مارے گھر میں کتے کی کوئی حیثیت ہو میں کتے سے بھی بدتر حیثیت رکھتا ہوں۔ بس اس گھر میں زندگی کے دن پورے کر رہا ہوں۔ نفسیاتی ڈاکٹروں کو دکھا دکھا کر تھک گیا ہوں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں اگر تو نے اس عورت کو نہ چھوڑا نیم پاگل تو ہو چکا ہے مکمل ہونے کے قریب ہے۔ موصوف نے نشست بدلی بھرپور ٹھنڈی سانس لی اور روہانسی آواز میں بیڈ کے دراز سے ہاتھوں میں مٹھی بھر گولیوں کے پیکٹ جو کہ سب کے سب اینٹی ڈیپریشن تھے لیکر کہنے لگے کہ بس دن رات یہ گولیاں کھاتا ہوں۔ اب سوچ رہا ہوں کہ اس کو طلاق کیسے دوں؟

میں یہ ساری باتیں دیکھتے ہوئے اپنے دوست کے پہلے فقرے کو کہ چونکہ میں خبیث تھا قرآنی فیصلہ ہے کہ خبیث کیلئے خبیث کا انتخاب ہوگا۔ میرا ذہن اس شخص کی زندگی کے دن رات کو سوچنے لگا کیونکہ میں اسے گزشتہ 30 سال سے بہت قریب سے جانتا ہوں۔ شاید ہی کوئی دوست ایسا ہو جو اس کی مکاری عیاری فریب اور دغے سے محفوظ رہا ہو۔ جھوٹ بولنا اس کیلئے ایسے ہے جیسے پیاسا ٹھنڈا پانی پیتا ہے۔ ہر وہ شخص چاہے اس نے اس کو ستایا ہو یا نہ ہو خاص طور پر وہ لوگ جن لوگوں نے اس کے ساتھ بھلا کیا، بھلے کا صلہ دینا میرے اس دوست کے ذمہ ہے کسی بھی تدبیر سے اس کو نقصان ضرور پہنچایا جائے۔ اس کا زرخیز ذہن ہر وقت یہی سوچتا ہے اور حیرت کی بات یہ ہے اتنے بڑے حادثے کے بعد بھی اس کے اندر احساس نام کی چیز نہیں تھی۔ کیونکہ احساس اور ضمیر کا جنازہ وہ سالہا سال پہلے پڑھ چکا تھا اب تو احساس اور ضمیر کی قبر بھی بوسیدہ ہو گئی ہے شاید اس قبر کا نشان بھی مٹ گیا ہو۔ مجھے چونکہ جلدی تھی میں نے اور بہت سے کام نمٹانے سے لیکن وہ مجھے بار بار اپنی دردبھری کہانی سنانے پر مصر تھا میں نے اجازت چاہی تو کہنے لگا اچھا چونکہ آپ سفر میں ہیں کل کا دن تھوڑا سا وقت مجھے ضرور دیں شاید میرے غم کا کوئی علاج آپ کے پاس ہو کیونکہ آپ کا سارا دن انہی لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ میں نے انہیں اعمال اور اچھے اخلاق کی تلقین کی اور کثرت سے استغفار کا عرض کیا۔ واپسی پر میں سوچتا رہا کہ ہم کسی کو دکھ دے کر یا کسی کا مذاق اڑا کر اور اس کی غائبانہ تذلیل کر کے آخر اپنے انجام کو کیوں بھول جاتے ہیں ہاں اب بھی توبہ کے دروازے کھلے ہیں اللہ سے استغفار کر کے توبہ کرلیں۔ وہ کریم بھی ہے اور رحیم بھی۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

مومن دنیا کی آوازوں پر کان نہیں دھرتا

بڑے کے لئے چھوٹی چیزوں کو چھوڑنا یہ اصل کامیابی ہے مومن جب چلتا ہے ایمان اور اعمال کی زندگی کو لے کر چلتا ہے اس کو دائیں بائیں سے مسلسل آوازیں آئیں گی اس کو ہٹانے کے لئے' اس کو گمراہ کرنے کے لئے' اس سے اس راستے کو چھڑوانے کے لئے اس نے آوازوں پہ کان نہیں دھرنا' ارے موذن اپنی انگلیاں اس وقت نکالتا ہے جب اذان ختم ہو جاتی ہے اور مومن انگلیاں اس وقت نکالتا ہے جب موت کا وقت آجاتا ہے مومن صرف اللہ اور اس کے رسول سرور کونین ﷺ کی سنے گا اور کسی کی نہیں سنے گا اس زندگی کو صفت صلوٰۃ پر لانا ہے تو نماز کی ابتدا اذان سے ہوتی ہے اور موذن کی زندگی کو دیکھیں کہ موذن کا اجر کتنا بڑا ہے فرمایا قیامت کا دن ہوگا لوگ پریشان ہوں گے فرمایا آگ کا سمندر آگے ہے جسے جہنم کہتے ہیں یہ نمازی اکٹھے ہونگے فرشتے پوچھیں گے یہ بتاؤ دنیا میں جب کوئی سمندر تمہارے سامنے آتا تھا تو تم کیا کرتے تھے کہا کہ وہاں ہمارے پاس جہاز ہوتے تھے اب فرمایا کہ مسجدوں کو لایا جائے گا اور مسجدوں کو جہاز بنایا جائے گا اور نمازیوں کو اس کے اندر بٹھایا جائے گا اب موذن آگے ہوگا امام آگے نہیں ہوگا موذن آگے ہوگا موذن آگے سے کھینچے گا اور امام پیچھے ہوگا اور فرمایا کہ مسجد کو جہاز کی شکل میں بنا کے آگ کے سمندر سے گزارا جائیگا اور نمازی سارے کے سارے جنت میں چلے جائیں گے۔

موذن کا مقام

یہ موذن کا مقام ہے موذن کے جسم کو مٹی نہیں کھائے گی ۔قیامت کے دن موذن کا مقام اونچا ہوگا موذن کا مرتبہ اونچا ہوگا۔ حضرت جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہ نے ایک موذن کو اپنی پگڑی دے دی پگڑی باندھ کر اذان دیتا رہا مسجد کی خدمت کرتا رہا اور پگڑی پرانی ہوگئی اس نے مسجد کو صاف کرنے کیلئے پگڑی کا جھاڑن بنالیا' پگڑی اور پرانی ہوگئی اس نے پگڑی کو پھاڑ پھاڑ کے اس کے ٹکروں سے بتیاں بنالیں چراغ کے لئے اور حتیٰ کہ جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہؒ کی ساری پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے' موذن کی خدمت کے لئے اور نماز کی خدمت کے لئے وقف ہوگئی کسی نے حضرت جنید بغدادی رحمتہ اللہ علیہ سے وصال کے بعد پوچھا اے جنید رحمتہ اللہ علیہؒ کیا بنا! فرمایا اس پگڑی کے مقام کی وجہ سے' اس کی مسجد کی خدمت کی وجہ سے اللہ نے میرے مقام بلند کئے۔ پگڑی میری مغفرت کرگئی اور جتنا پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے استعمال ہوتی گئی یعنی پہلے پگڑی باندھ کے پھر پگڑی جھاڑن بن کے پھر پگڑی کی وجہ سے مسجد کا چراغ جلا فرمایا جتنا پگڑی مسجد کی خدمت کیلئے استعمال ہوتی گئی اتنے میرے مقامات بلند ہوتے گئے جس دن پگڑی ختم ہوئی وہی میرا آخری مقام بن گیا۔ موذن کی زندگی ہمارے لئے نمونہ ہے جس طرح موذن اذان دیتے ہوئے کسی کی نہیں سنتا اب اگر تو ایمان اور اعمال کی زندگی گزار رہا اور اللہ جل شانہ' کی محبت پر زندگی گزار رہا اور کملی والے ﷺ کی زندگی گزار رہا تجھے سارے کا سارا عالم ساری کی ساری دنیا تجھے روکنے پہ لگ جائے' ہٹانے پہ لگ جائے' خیال کرنا موذن کو دیکھ کے چلنا موذن اپنی اذان پوری کرتا ہے موذن اپنی سناتا ہے کسی کی نہیں سنتا اور پھر اس وجہ سے کہ کہیں لوگوں کی آواز آئے لہٰذا کانوں میں بھی انگلیاں ٹھونس لیتا ہے

مومن کی نماز تیار ہے

مومن کا لمحہ کبھی غافل نہیں گزرا پیدا ہوتے ہی اس کے دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت تکبیر کہی گئی کیوں اس بات کا پیغام دیا گیا دیکھ اس دنیا میں تو بڑی مختصر زندگی لایا ہے اذان کے بعد جب اقامت ہوتی ہے اذان نماز کا بلاوا اور اقامت نماز کا کھڑا ہونا اقامت اس چیز کا نام ہے کہ صفیں درست کرو اور نماز کے لئے کھڑے ہو جاؤ اور نماز کا وقت ہو گیا ہے اور ہماری زندگی کی اقامت بھی ہوچکی ہے میرے دوستو! سوچو تو سہی نماز جنازہ کا وقت ہو گیا ہے عنقریب اتنی دیر لگنی ہے جتنی صفوں کے درست ہونے میں لگتی ہے اور مجمع ذرا زیادہ ہو تو صفیں درست ہونے میں کچھ دیر لگ جاتی ہے بس ہماری زندگی کی اتنی دیر باقی ہے اپنی زندگی کو صفت صلوٰۃ پر لانا ہے نماز میں ہم جب کھڑے ہوتے ہیں اور نماز کی مختلف حالتوں کو ہم نماز کہتے ہیں کبھی قیام' کبھی رکوع' کبھی سجدہ' کبھی سلام اور سجدے میں اپنی مرضی نہیں ہوتی' رکوع میں بھی اپنی مرضی نہیں ہوتی' سلام میں اپنی مرضی نہیں ہوتی اس چیز کا نام نماز ہے۔ کبھی یہ سوچا آپ نے قیام میں تو اپنی مرضی ہوئی اور رکوع میں اللہ کی مرضی کردی اور سجدے میں آدمی تھکا ہوا تھا تو اس نے کہا یا اللہ ایک سجدے سے ہی تو راضی ہو جا یا پھر آدمی کو مزہ آرہا اس نے ایک ہی جگہ تین سجدے دے دیئے نماز میں اپنی مرضی نہیں چلتی۔ نماز میں حکم کو دیکھ کے چلتا ہے یہ نماز اور نماز کی مختلف حالتیں اس بات کی غمازی کررہی ہیں' اس بات کی دلیل ہے کہ دنیا میں اور زندگی میں بھی مختلف حالتیں آئیں گی کبھی سونے کی' کبھی جاگنے کی' کبھی اٹھنے کی' کبھی بیٹھنے کی' کبھی گھر کی' کبھی بازار کی' کبھی دفتر کی اب ان مختلف حالتوں میں ہم نے یہ دیکھ کے چلنا ہے کہ اللہ جل شانہ' کا حکم اور حضور سرور کونین ﷺ کا طریقہ کیا ہے میری طرف حکم کتنا متوجہ ہے جس نماز میں ہم دیکھ کے چلتے ہیں کہ قیام میں اللہ کا کونسا حکم میری طرف متوجہ ہے رکوع میں کونسا اللہ کا حکم میری طرف متوجہ ہے سجدے میں اللہ جل شانہ کا کونسا حکم میری طرف متوجہ ہے التحیات میں بیٹھتے ہیں تو کونسا اللہ جل شانہ' کا حکم میری طرف متوجہ ہے۔ (جاری ہے)

درس سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں آپ کے پاس جمعرات کے دن دوائی لینے آیا تھا۔ یہاں مجھے پتہ چلا کہ کچھ دیر بعد درس ہوگا میں نے سوچا کہ حکیم صاحب کا اخلاق تو اچھا ہے دیکھتے ہیں اپنے درس میں کیا کہتے ہیں۔ شائد اس دن میری ہدایت کا فیصلہ ہو چکا تھا جیسے جیسے درس آگے بڑھتا رہا میرے دل کے دریچے کھلتے چلے گئے۔ میں نے تو اپنی اس زندگی کو ہی سب کچھ سمجھ لیا تھا اور دنیا کی دوڑ میں ہی دن رات مصروف تھا لیکن اس دن پتہ چلا کہ ہماری زندگی کا مقصد کچھ اور ہے۔ میرے گرتے آنسو میرے دل کی سیاہی کو دھو رہے تھے میں نے بینک سے سود پر قرض (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ

محمد ریحان، لاہور

حضور ﷺ بیت المقدس کا واقعہ بیان فرما رہے تھے جب بھی حضور ﷺ کوئی بات ارشاد فرماتے تو ابوبکر کہتے آپ ﷺ نے سچ فرمایا، آپ ﷺ نے سچ فرمایا۔ لہٰذا اسی روز سے آنحضرت ﷺ نے آپؓ کا نام ''صدیق'' رکھ دیا

آنحضرت ﷺ کی وفات کے بعد آپ ﷺ کے قدیم رفیق، اسلام کے سب سے پرانے جان نثار، محرم اسرار نبوت، ثانی اثنین فی الغار حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ آپ ﷺ کے جانشین منتخب ہوئے۔ آپ کا نام عبداللہ، کنیت ابوبکر اور صدیق عتیق لقب ہے، والد کا نام قحافہ تھا، آپ قریش کی شاخ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے۔ چھٹی پشت پر آپ کا نسب حضرت محمد ﷺ سے مل جاتا تھا۔ آپ کا گھرانہ زمانہ جاہلیت سے ہی نہایت معزز چلا آتا تھا۔ زمانہ جاہلیت میں بھی آپؓ کا دامن اخلاق عرب کے عام مفاسد سے بالکل پاک رہا اور اس زمانہ کے لوگوں پر آپؓ کے حسن اخلاق، راست بازی اور متانت و سنجیدگی کا سکہ بیٹھا ہوا تھا۔

حضرت ابوبکر صدیقؓ کے قبول اسلام کا واقعہ

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہ زمانہ جاہلیت میں حضور ﷺ کے گہرے دوست تھے، بعثت نبوی ﷺ کے بعد ایک مرتبہ حضرت ابوبکر صدیقؓ حضور ﷺ کو تلاش کرتے ہوئے گھر سے نکلے، راستہ میں ملاقات ہوئی تو پوچھا ''اے ابوقاسم! (حضور ﷺ کی کنیت ہے) آپ اپنی قوم کی مجالس میں دکھائی نہیں دیتے اور آپ کی قوم کے لوگ آپ پر یہ الزام لگاتے ہیں کہ آپ ﷺ ان کے باپ دادا کو برا بھلا کہتے ہیں؟'' حضور اقدس ﷺ نے فرمایا ''میں اللہ کی طرف سے رسول بنایا گیا ہوں اور میں تجھے اللہ کی طرف دعوت دیتا ہوں'، جب حضور ﷺ اپنی گفتگو سے فارغ ہوئے تو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے اسلام قبول کرلیا۔ حضور ﷺ اس حال میں وہاں سے رخصت ہوئے کہ مکہ کے دو پہاڑوں کے درمیان اس وقت آپ ﷺ سے زیادہ خوش اور مسرور کوئی آدمی نہ تھا۔

حضور ﷺ سے ملاقات کے بعد حضرت ابوبکرؓ اپنے ساتھیوں سے ملاقات کیلئے چلے گئے اور حضرت عثمان بن عفانؓ، طلحہ بن عبیدؓ، حضرت زبیر بن عوامؓ اور حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہم کو اسلام کی دعوت دی اور وہ سب کے سب دائرہ اسلام میں داخل ہوگئے۔

اگلے دن صدیق اکبرؓ دعوت اسلام کی تبلیغ کیلئے حضرت عثمان بن مظعونؓ، حضرت ابوعبیدہ بن جراحؓ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ، حضرت ابوسلمہ بن عبدالاسدؓ اور حضرت ارقم بن ابی ارقمؓ کے پاس تشریف لے گئے اور ان سب نے بھی اسلام قبول کرلیا۔

حضرت علیؓ کی حضرت ابوبکرؓ سے محبت

ایک مرتبہ ایک آدمی امیر المومنین حضرت علی کرم اللہ وجہہ کے پاس آیا، اس کی ظاہری حالت پرہیزگاروں جیسی تھی جبکہ خباثت و شرارت اس کی نگاہوں سے جھلک رہی تھی اس نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے عرض کیا: ''اے امیر المومنین! اس کی کیا وجہ ہے کہ مہاجرین و انصار ابوبکرؓ کو فوقیت دیتے ہیں جبکہ آپ رضی اللہ عنہٗ مقام و مرتبہ کے اعتبار سے ان سے افضل ہیں۔ آپ اسلام لانے میں بھی ان سے مقدم ہیں اور آپ کو ان پر کئی چیزوں میں سبقت حاصل ہے؟'' حضرت علیؓ نے اس شخص کی گفتگو کا مقصد بھانپ لیا اور فرمایا ''تم مجھے قریشی لگتے ہو اور شاید قبیلہ عائذہ کے!'' اس نے ہاں میں جواب دیا تو حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''تیرا ناس ہو! اگر تو ایک مومن کی پناہ لینے والا نہ ہوتا تو میں تجھے ضرور قتل کر دیتا، یاد رکھو! ابوبکر رضی اللہ عنہ چار امور میں مجھ پر سبقت لے گئے، ایک تو وہ امامت میں مجھ سے سبقت لے گئے، دوسرے ہجرت میں، تیسرا غار ثور میں اور چوتھے اسلام کی ترویج میں مجھ سے آگے بڑھ گئے۔ تیرا ناس ہو! اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں سب لوگوں کی مذمت بیان فرمائی لیکن ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی مدح فرمائی ہے ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ''اگر تم پیغمبر کی مدد نہ کرو گے تو خدا ان کا مددگار ہے۔''

صدیق کا اظہار صداقت

چاشت کا وقت تھا، حضور ﷺ بیت اللہ کے پاس تشریف فرما تھے، آپ کا دہن مبارک ذکر و تسبیح سے معمور تھا کہ اتنے میں دشمن خدا ابوجہل کی نظر آپ ﷺ پر پڑی جو بیت اللہ کے ارد گرد بے مقصد گھوم رہا تھا وہ بڑے فخر و تکبر کے انداز میں حضور ﷺ کے قریب آیا اور از راہ مزاح کہنے لگا: ''اے محمد ﷺ کیا کوئی نئی بات پیش آئی ہے؟'' ''ہاں! آج رات مجھے معراج کرائی گئی ہے۔'' حضور ﷺ نے جواب دیا ''پھر ابوجہل حضور ﷺ کے قریب ہوا اور آہستگی کے ساتھ متعجبانہ لہجہ میں بولا رات آپ کو بیت المقدس کی سیر کرائی گئی اور صبح آپ ہمارے سامنے پہنچ گئے؟ پھر مسکرایا اور بولا اگر میں سب لوگوں کو جمع کردوں تو کیا آپ وہ بات جو مجھے بتائی ہے سب کو بتادیں گے؟

چنانچہ ابوجہل جلدی جلدی خوشی کے ساتھ لوگوں کو جمع کرنے لگا اور انہیں حضور ﷺ کی بیان کردہ بات بتانے لگا، لوگوں کا رش لگ گیا، لوگ اظہار تعجب کرنے لگے اور اس خبر کا ناقابل یقین خیال کرنے لگے، اسی دوران چند آدمی حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے پاس پہنچے اور ان کو بھی اس امید پر ان کے رفیق اور دوست کی یہ خبر سنائی کہ ان کے درمیان علیحدگی ہو جائیگی کیونکہ یہ سمجھ رہے تھے کہ اس خبر کو سنتے ہی ابوبکر حضور ﷺ کی تکذیب کردیں گے لیکن جب حضرت ابوبکرؓ نے یہ بات سنی تو فرمایا ''اگر یہ بات حضور ﷺ نے فرمائی ہے تو یقیناً درست فرمائی ہے تمہارا ستیاناس ہو! میں تو ان کی اس سے بھی زیادہ بعید العقل بات کی تصدیق کروں گا جب میں صبح و شام آپ ﷺ پر آنے والی وحی کی تصدیق کرتا ہوں تو کیا آپ ﷺ کی اس بات کی تصدیق نہیں کرونگا کہ آپ ﷺ کو بیت المقدس کی سیر کرائی گئی ہے''۔ اس کے بعد حضرت ابوبکر صدیقؓ اس جگہ پہنچے جہاں حضور ﷺ تشریف فرما تھے اور لوگ آپ ﷺ کے ارد گرد بیٹھے تھے اور حضور ﷺ بیت المقدس کا واقعہ بیان فرما رہے تھے جب بھی حضور ﷺ کوئی بات ارشاد فرماتے تو ابوبکر کہتے آپ ﷺ نے سچ فرمایا، آپ ﷺ نے سچ فرمایا۔ لہٰذا اسی روز سے آنحضرت ﷺ نے آپؓ کا نام 'صدیق' رکھ دیا۔

حضرت عمرؓ کی حضرت ابوبکرؓ سے محبت

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے دور خلافت میں ایک دن کچھ لوگ اس موضوع پر گفتگو کررہے تھے کہ حضرت عمرؓ کو حضرت ابوبکر صدیقؓ پر فوقیت حاصل ہے۔ یہ خبر جب حضرت عمرؓ تک پہنچی تو آپؓ جلدی سے تشریف لائے اور لوگوں کے ایک مجمع میں کھڑے ہو کر فرمایا: ''خدا گواہ ہے کہ ابوبکرؓ کی ایک رات عمرؓ کے سارے خاندانوں سے بہتر ہے اور ابوبکرؓ کا ایک دن عمر کے سارے خاندانوں سے بہتر ہے۔''

مفت روحانی پھکی سے اعصابی تکلیف سے نجات

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عرصہ دراز سے گردن اور اعصاب کے کھچاؤ کے مرض کا شکار تھا۔ ڈھیروں ڈاکٹری علاج کیے افاقہ نہ ہوا۔ ''مفت روحانی پھکی'' کی تعریف سنی۔ عبقری کے دفتر سے لیکر دن میں 2 مرتبہ پانی کیساتھ باقاعدہ استعمال کی۔ صرف ایک ماہ میں میری برسوں کی گردن کی تکلیف اور اعصابی کھچاؤ کی تکلیف ختم ہوگئی، روحانی پھکی واقعی بڑی لاجواب ہے۔ **(عرفان اللہ ہاشمی، لاہور)**

فیڈر اور ماں کا دودھ فیصلہ کریں

ماں کے دودھ میں موجود کولیسٹرول اور خاص قسم کی فیٹ بچے کے دماغ کی ایک سال کے اندر ہونے والی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود فیٹ اور پروٹین بچے کے اعصابی نظام کی تکمیل کیلئے ضروری ہوتی ہے

بعض مائیں فکرمند ہو جاتی ہیں کہ پیدائش کے بعد دو تین دن کے اندر ان کے بچے کا وزن کم ہو گیا ہے لیکن یہ کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ یہ فطری عمل ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد دو تین دن کے دوران بچے کا وزن 5 سے 20 فیصد کم ہو جاتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ بچے کے جسم میں جمع شدہ مائعات پیشاب کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ ننھا بچہ بڑوں کی نسبت 7 گنا زائد بار پیشاب کرتا ہے۔ وزن میں کمی کی ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچہ عموماً پہلے دن یا تو بالکل دودھ نہیں پیتا یا کم پیتا ہے۔ اس دوران بچہ اپنے جسم میں جمع چربی اور پروٹین پر گزارہ کرتا ہے اور عام طور پر تیسرے یا چوتھے دن اپنی بھوک کی نشانیاں ظاہر کرتا ہے اس وقت تک ماں کے جسم میں بھی دودھ صحیح مقدار میں بن چکا ہوتا ہے۔

ماں کے دودھ میں خاص قسم کے اجزاء یعنی اینٹی باڈیز ہوتے ہیں جو بچے کی انتڑیوں اور دوران سانس کے اعضاء کے گرد ایسی حفاظتی دیوار تعمیر کرتے ہیں جو بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ حفاظتی دیوار گائے، بھینس یا بکری کے دودھ سے نہیں بنتی۔ ماں کے دودھ میں فیٹ (چربی) اور ملک شوگر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ پروٹین کی مقدار گائے کے دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں منرل (معدنیات) کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ منرلز کی یہ کمی ماں کے دودھ کی افادیت کم نہیں کرتی بلکہ اگر ماں متوازن غذا کھا رہی ہو تو ماں کا دودھ بچے کی 6 ماہ کی عمر تک اور بعض ماہرین کے نزدیک ایک سال کی عمر تک بہترین غذا ہے۔

کچھ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ماں کے دودھ کے ساتھ اضافی طور پر وٹامن ڈی کے قطرے بھی دیئے جاسکتے ہیں۔

بچے کا جسم گائے وغیرہ کے دودھ میں شامل فیٹ اور دیگر اجزاء ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا اور اس کا جگر ایسے دودھ میں شامل پروٹین کو بھی جزو بدن نہیں بنا سکتا جبکہ بچہ ماں کے دودھ میں شامل 98 فیصد فیٹ ہضم کر سکتا ہے۔ انسانی دودھ میں شامل کولیسٹرول کی زائد مقدار بالغ انسان کیلئے تو نقصان دہ ہوتی ہے لیکن بچے کیلئے یہ زائد مقدار فائدہ مند ہوتی ہے۔ اس زائد مقدار سے بچے کے جسم میں انزائم کی وہ مقدار بنتی ہے جو بچے کو عمر بھر کولیسٹرول کی شرح کو کم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود کولیسٹرول اور خاص قسم کی فیٹ بچے کے دماغ کی ایک سال کے اندر ہونے والی نشوونما کیلئے انتہائی ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود فیٹ اور پروٹین بچے کے اعصابی نظام کی تکمیل کیلئے ضروری ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود نمکیات کی کم مقدار بچے کے کمزور گردوں کیلئے مناسب ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار بچے کی ہڈیوں کے ڈھانچے کیلئے مناسب ترین ہوتی ہے اگرچہ گائے کے دودھ اور ماں کے دودھ میں فولاد کی مقدار ایک جیسی ہوتی ہے لیکن ماں کے دودھ میں شامل فولاد گائے کے دودھ کی نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ بچے کو ماں کے دودھ پلانے سے بچے اور ماں کو حاصل ہونے والے فوائد لکھنے بیٹھیں تو ایک رجسٹر بھر جائے۔ عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ ماں کا دودھ پلانے سے بچے کی جسمانی نشوونما اچھی ہوگی بچہ معدہ کے امراض چھاتی کے امراض، کانوں کے امراض ایگزیما اور جلدی امراض سے بچا رہے گا۔

لیکن اگر غور کیا جائے تو اس کا ماں اور بچے پر زبردست فائدہ مند نفسیاتی اثر بھی ہوتا ہے۔ اس سے ماں اور بچے کے درمیان قربت اور محبت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ ڈبے کے دودھ پر خرچ کیے جانے والے پیسے بچیں گے اور فیڈر صاف کرنے کی مشقت سے جان چھوٹے گی۔

بعض ماؤں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کے دودھ کی مقدار بچے کی ضرورت کے مقابلہ میں کم ہے۔ حقیقتاً ایسا نہیں ہوتا۔ جسمانی طور پر ماں ٹھیک ہوتی ہے البتہ نفسیاتی طور پر بعض ماؤں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کو بتانا چاہیے کہ کسی ماں کا دودھ کم نہیں ہوتا۔ ماں کو کوئی پریشانی ہو تو اسے ایک ہمدرد ڈاکٹر اس موضوع پر چھپی ایک کتاب یا ایک صحیح مضمون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ماں کو علم ہو کہ بچے کیلئے ماں کا دودھ کتنا ضروری ہے تو 95 فیصد مائیں بچوں کو اپنے دودھ سے پال سکتی ہیں۔

ماں کے دودھ کی مقدار بچے کو دودھ پلانے پر منحصر ہے۔ جتنی زیادہ بار دودھ پلائیں گے اتنا ہی دودھ بنے گا۔ کم بار پلائیں گے تو کم بنے گا۔ دودھ پلانا بند کر دیں گے تو دودھ بننا بند ہو جائے گا۔ پریشانی کی حالت میں ماں کا دودھ کم بنے گا۔ ماں کو یقین رکھنا چاہیے کہ اس کا دودھ بچے کیلئے کافی ہے بچہ جب بڑا ہو جائے اور ماں کا گھر سے باہر جانا ضروری ہو یا ماں رات کو زیادہ نیند حاصل کرنا چاہیے تو ماں اپنے دودھ پلانے کے عمل میں کمی لائے بغیر ایک فیڈر ڈبے کا دودھ دے سکتی ہے۔

بوتل کا دودھ پلانے کا ایک نقص یہ بھی ہوتا ہے کہ ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ فیڈر میں جتنا دودھ تیار کر کے ڈال لیا گیا ہے بچہ وہ سارا دودھ پی لے تاکہ بچا ہوا دودھ ضائع نہ ہو لیکن عموماً مائیں نہیں جانتیں کہ بچہ دودھ اس لیے چھوڑتا ہے کہ اسے بھوک نہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ صحیح فیصلہ کر سکتا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح:

دنیا بھر میں پیدائش سے 6 ماہ تک کے صرف 39 فیصد بچے ماں کا دودھ حاصل کر پاتے ہیں جبکہ 6 سے 9 ماہ تک ہلکی ٹھوس غذا کے ساتھ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی تعداد 55 فیصد اور دو سال تک ماں کا دودھ حاصل کرنے والے بچوں کی تعداد 51 فیصد ہے۔

یونیسیف کی رپورٹ اسٹیٹ آف دی ورلڈ چلڈرن 2004ء کے مطابق پیدائش سے چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں کو دودھ پلانے کی شرح (خطوں کے اعتبار سے سب سے) زیادہ مشرقی ایشیاء اور بحرالکاہل میں ہے جہاں مذکورہ عمر کے 54 فیصد بچے صرف اور صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر 38 فیصد لاطینی امریکہ اور کریبین، تیسرے نمبر پر 37 فیصد مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ اور پانچویں نمبر پر جنوبی ایشیا اور سب صحارا افریقہ کے بالترتیب 36 اور 28 فیصد بچے صرف اور صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں جبکہ 6 ماہ تک ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی سب سے کم شرح 14 فیصد یورپی یونین اور سنٹرل ایشین ممالک و بالٹک ریاستوں میں ہے۔

یونیسیف کے سروے کے مطابق پاکستان میں بچوں کو صرف اور صرف ماں کا دودھ دینے کے رجحان کی سب سے کم شرح 7 فیصد پنجاب میں ہے جبکہ سب سے زیادہ 45 فیصد سرحد اور بلوچستان میں ہے۔ سندھ میں یہ شرح 9 فیصد ہے۔

قرآن کی حقانیت اور علم نباتات

پروفیسر امین الاسلام' سویڈن

اگر پہاڑوں پر ہوائیں نہ چلتیں تو مادہ پھول حاملہ نہ ہو سکتے۔ نتیجہ یہ کہ بیج تیار نہ ہوتے اور یہ ہرے بھرے پہاڑ جو آج جنت نظیر بنے ہوئے ہیں کھانے کو دوڑتے غور فرمائیے کہ ہوا کا وسیع و عریض کرہ انسانی خدمت میں کس انہماک سے مصروف ہے

قرآن کے بیان کیے ہوئے کائناتی علوم پر تحقیق میرا خاص شعبہ ہے اس مضمون سے مجھے جنون کی حد تک لگاؤ ہے اور اس میں نئی نئی تحقیقات کرنا اور پڑھنا میرا پسندیدہ مشغلہ ہے جن چیزوں کو سائنس آج ثابت کر رہی ہے وہ قرآن نے 14 سو سال پہلے بیان کر دی ہیں۔ میں نے اس موضوع پر بہت مطالعہ بھی کیا انشاء اللہ وقتاً فوقتاً اپنے مضامین قارئین کی خدمت میں پیش کرتا رہوں گا۔

عموماً ایک پھول کے دو حصے ہوتے ہیں نر و مادہ۔ جب تک مادہ نر سے حاملہ نہ ہو وہ پھل یا بیج کی صورت اختیار نہیں کر سکتی۔ پھول کے نر حصے میں ایک غبار سا ہوتا ہے جسے انگریزی میں پولن اور اردو میں مادہ منویہ کہتے ہیں اور حصہ مؤنث پر چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں جب مادہ منویہ کا کوئی ذرہ ان بالوں پر گرتا ہے تو اسے یہ پھانس لیتے ہیں اور اس طرح مادہ حاملہ ہو جاتی ہے۔ بعض ایسے پودے بھی ملتے ہیں جن کے نر و مادہ الگ الگ ہوتے ہیں نر کا غبار مادہ تک پہنچانے کا کام شہد کی مکھیاں' بھونرے اور تتلیاں سرانجام دیتی ہیں ان پودوں کیساتھ نہایت حسین پھول لگتے ہیں جن کی خوشبو اور رنگت ان بھونروں اور مکھیوں کو اپنی طرف کھینچتی ہے جب یہ نر پر بیٹھتی ہیں تو ان کی ٹانگوں اور پروں کے ساتھ غبار منویہ چمٹ جاتا ہے اور پھر جب مادہ پھول پر بیٹھتی ہیں تو اس غبار کا کچھ حصہ وہیں رہ جاتا ہے اور اس طرح یہ پھول حاملہ ہو جاتے ہیں۔

بعض اشجار مثلاً چیل وغیرہ کے پھول نہ تو خوشبودار ہوتے ہیں اور نہ خوبصورت اس لیے وہ تتلیوں اور مکھیوں کو نہیں کھینچ سکتے اس لیے یہاں ہوا سے کام لیا جاتا ہے۔ ہوا نر درخت کا غبار اڑا کر مادہ تک پہنچا دیتی ہے چونکہ ہواؤں کا رخ بدلتا رہتا ہے اور اس غبار کی ایک کثیر مقدار ضائع ہو جاتی ہے اس لیے ایسے درختوں پر غبار منویہ بہت زیادہ مقدار میں پیدا کیا جاتا ہے تاکہ ضائع ہونے کے بعد بھی کچھ نہ کچھ بچ رہے۔

چیل' دیودار اور دیگر پہاڑی اشجار ہماری معاشرت کا جزو اعظم ہیں۔ اگر پہاڑوں پر ہوائیں نہ چلتیں تو مادہ پھول حاملہ نہ ہو سکتے۔ نتیجہ یہ کہ بیج تیار نہ ہوتے اور یہ ہرے بھرے پہاڑ جو آج جنت نظیر بنے ہوئے ہیں کھانے کو دوڑتے غور فرمائیے کہ ہوا کا وسیع و عریض کرہ انسانی خدمت میں کس انہماک سے مصروف ہے۔ اب خالق فطرت کا کلام کیا ہے وہ بھی سنیے "ہم نے ایسی ہوائیں چلائیں جو غبار منویہ سے لدی ہوئی تھیں۔ (حجر ۲۲)

مغرب کے علمائے نباتات نے صدیوں کی تلاش و جستجو کے بعد نباتات میں نر و مادہ کا نظریہ قائم کیا اور ہمارے پیغمبر ﷺ نے آج سے 1400ء سال پہلے یہ بانگ دہل اعلان کیا تھا۔

"ہر چیز سے ہم نے نر و مادہ جوڑے پیدا کیے۔" (ذالریات 49)

قرآن حکیم کے الہامی ہونے پر اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہو سکتا ہے کہ اس تاریک ترین زمانے میں رسول عربی فداہ ابی دامی نے ایک ایسی حقیقت سے پردہ اٹھایا جسے آج جدید ترین اور ماڈرن نظریہ سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح سورۂ یٰسین میں فرمایا

"پاک ہے وہ ذات جس نے ہر چیز کے جوڑے بنائے"

کچھ عرصہ کا ذکر ہے کہ میں نے ایک ہندو پروفیسر دوست سے (جس کی ساری زندگی نباتات کی چھان بین میں بسر ہوئی تھی) ذکر کیا کہ پودوں میں نر و مادہ کا نظریہ قرآن میں موجود ہے وہ کہنے لگا یہ کبھی نہیں ہو سکتا قرآن پاک ایک پرانی کتاب ہے اور یہ نظریہ بالکل تازہ ہے جب میں نے انگریزی ترجمے سے آیت بالا کا ترجمہ نکال کر اسے دکھلایا تو وہ کہنے لگا کہ اگر مجھے اطمینان ہو گیا کہ جو کچھ آپ کہہ رہے ہیں وہ درست ہے اور یہ ترجمہ بھی درست ہے تو میں قرآن کی صداقت پر ایمان لے آؤں گا اور رسول عربی ﷺ کی ثناء و تمجید سے مجھے کوئی خیال نہیں روک سکے گا۔

"تم دیکھتے ہو کہ پہلے زمین پیاسی ہوتی ہے پھر جب ہم بارش برساتے ہیں تو وہ خوش ہوتی ہے اس کے توائے نمو بیدار ہوتے ہیں اور وہ خوش نما اشجار دازہار کے جوڑے (نر و مادہ) اگانے لگ پڑتی ہے۔

کمزوری نظر کیلئے

جس شخص کی آنکھوں سے روشنی کم ہو گئی ہو (نظر کمزور ہو گئی ہو) تو اسے چاہیے کہ اول و آخر ایک مرتبہ درود ابراہیمی اور درمیان میں گیارہ مرتبہ "یَا نُورُ" پڑھ کر دونوں ہاتھوں کی شہادت کی انگلیوں پر دم کرے اور پھر انگلیوں کو آنکھوں کے پپوٹوں پر تین مرتبہ پھیرے چند دنوں میں آنکھوں کی روشنی تیز ہو جائیگی۔ مجرب ہے۔ (عظمیٰ اعجاز' لاہور)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 53

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

ایک بار حضرت عمرؓ فاروق شام سے واپس آ رہے تھے تو ایک ایسی جگہ سے گزرے جہاں کچھ لوگ دھوپ میں کھڑے کر دیئے گئے تھے اور ان کے سروں پر تیل ڈالا جا رہا تھا، دریافت کیا تو معلوم ہوا کہ یہ لوگ کہتے ہیں کہ ان کو جزیہ دینے کی استطاعت نہیں مگر ان سے واجب الادا جزیہ وصول کرنا ضروری ہے یہ سن کر حضرت عمرؓ نے فرمایا ان کو چھوڑ دو' ان پر ان کی برداشت سے زیادہ بار نہ ڈالو۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو یہ فرماتے سنا ہے کہ لوگوں کو عذاب نہ دو' جو لوگ دنیا میں انسانوں کو عذاب دیتے ہیں ان کو قیامت کے دن اللہ تعالیٰ عذاب دے گا۔

حضرت عمر فاروقؓ نے اس کی پوری نگرانی کی کہ غیر مسلموں اور ذمیوں پر مسلمان غاصبانہ قبضہ نہ کریں جب ممالک فتح ہونے لگے تو حضرت ابوعبیدہؓ نے حضرت عمر فاروقؓ کو لکھ بھیجا کہ مسلمان ان سے مطالبہ کر رہے ہیں کہ مفتوحہ علاقہ کے شہر' وہاں کی زمین' کھیت اور درخت وغیرہ ان کے درمیان تقسیم کر دیئے جائیں اس کے جواب میں حضرت عمرؓ نے سورۃ الحشر اور توبہ کی بعض آیات سے استدلال کرتے ہوئے لکھا کہ وہاں کے باشندوں سے جزیہ وصول کر لینے کے بعد مسلمانوں کا کوئی حق نہیں رہ جاتا اور نہ کسی تعرض کی گنجائش باقی رہتی ہے۔ مسلمانوں کو یہ حق نہیں پہنچتا کہ مفتوحہ علاقوں کی زمینوں کو آپس میں تقسیم کر لیں' وہاں کے باشندے بدستور سابق وہاں کی زمین کاشت میں لاتے رہیں کیونکہ وہ اس کام سے زیادہ واقف ہیں اور اس کی زیادہ صلاحیت رکھتے ہیں جب تک وہ جزیہ ادا کرتے رہیں گے وہ غلام نہ بنائے جائیں' مسلمانوں کو ان پر ظلم کرنے ان کو کسی طرح نقصان پہنچانے اور ان کا مال کھانے سے روکو۔

حضرت عمر فاروقؓ نے تو غیر مسلموں سے زمینوں کا خریدنا بھی ناجائز قرار دیا تھا ان پر مال گزاری عائد کرتے وقت ہدایت کرتے کہ جمع سخت مقرر نہ کی جائے ان سے پہلے استصواب بھی کر لیتے' عراق کا بندوبست ہونے لگا تو عجمی رئیسوں کو بلا کر ان سے مشورے کیے' مصر کے انتظام میں مقوقس کی رائے طلب کی۔

مضبوط قوت ارادی سے ہر کام ممکن ہے

طیبہ مصطفیٰ

محمود غزنوی نے سومنات کے مندر پر سولہ حملے کیے، ہر مرتبہ ناکام رہا لیکن مایوس نہ ہوا اور آخر کار سترہویں حملے میں اس نے سومنات کا مندر فتح کرلیا۔ یہ اس کی مضبوط قوت ارادی ہی تھی کہ آج اس کا نام ایک فاتح اور بت شکن کی حیثیت سے تاریخ میں زندہ ہے

یہ کام ہو ہی نہیں سکتا۔

میں یہ کام کر ہی نہیں سکتی۔

اول آجانا ذہین لوگوں کا کام ہوتا ہے، ہم جیسوں کا نہیں۔

ہمیں ایسی بہت سی آوازیں اپنے اندر اور اپنے گردونواح میں سنائی دیتی ہیں۔ ہمیں بہت سے کام مشکل اور کسی حد تک ناممکن لگتے ہیں۔ حالانکہ صرف ہماری سوچ ہمیں ایسا باور کراتی ہے، درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے۔ انسان اگر چاہے تو دنیا کا ہر کام ممکن ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ صلاحیت عطا کی ہے کہ وہ عقل اور محنت کے بل بوتے پر ہر ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے لیکن اس کے لیے مضبوط قوت ارادی کا ہونا ضروری ہے۔

قوت ارادی ایسا جذبہ ہے جو انسان کو کوئی بھی کام کرنے اور اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش کرنے پر اکساتا ہے۔ قوت ارادی کی کمی انسان کو کمزور بنا دیتی ہے جبکہ مضبوط قوت ارادی اس کو کامیابی کی بلندیوں پر پہنچا دیتی ہے۔ معاشرے کی بہت سی مشہور شخصیات سے ہم بہت متاثر ہوجاتے ہیں لیکن سوچنے کی بات یہ ہے کہ وہ کون سی چیز ہے جو ان لوگوں کو مشہور اور معروف بناتی ہے۔ اگر انہیں قریب سے دیکھنے کا ہمیں موقع ملے تو ہمیں پتہ چلے گا کہ یہ مشہور شخصیات کامیابی اور شہرت کی بلندیوں تک پہنچنے کے لیے بہت کوششیں کرتی ہیں، ان کی مضبوط قوت ارادی ہی راہ میں درپیش مشکلات کے باوجود انہیں مقصد حاصل کرنے میں کامیاب بناتی ہے۔

انسان پرندوں کی طرح اڑ نہیں سکتا لیکن یہ انسان کی قوت ارادی ہی تھی جس کے بل بوتے پر اس نے اپنی محنت، ذہانت اور کوشش سے ہوائی جہاز ایجاد کیا اور آج وہ اس وسیلے سے پرندوں سے بھی اونچی اڑان کر کے ملکوں ملکوں کی سیر کرتا ہے۔

بعض اوقات ہم کوئی نیا کام کرنے کے لیے صرف ایک یا دو مرتبہ کوشش کرتے ہیں اور اگر کامیاب نہ ہوں تو ہم مایوس ہو کر سوچتے ہیں کہ ہم یہ کام نہیں کرسکتے لہٰذا اس کام کو چھوڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت ہم اس وقت اپنی ذات سے نہیں بلکہ اس رب العزت کی ذات سے مایوس ہوجاتے ہیں جو ہر چیز کو اپنے انجام تک پہنچانے والا ہے۔ کیا ہم اس قابل ہیں کہ کوئی کام کرسکیں جس کے بس میں اپنی پلکوں کی ایک جنبش نہ ہو، اگلی سانس کی ضمانت نہ ہو وہ کوئی کام کرنے کے قابل ہوسکتا ہے؟ ہم تو صرف ارادہ اور کوشش کرنے والے ہیں لیکن کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانا صرف اللہ کے ہاتھ میں ہے۔ تو ہمیں چاہیئے کہ ہمت ہارنے کے بجائے اس وقت تک کوشش کرتے رہیں جب تک ہمیں اپنے مقصد میں کامیابی نصیب نہ ہو۔ ہر نئے کام کے آغاز میں مشکلات ہوتی ہیں۔ لہٰذا ثابت قدمی کے ساتھ ڈٹے رہنا اور مشکلات سے نہ گھبرانا ہی ہماری کامیابی کا سبب بنتا ہے۔

انگریزی کا ایک مشہور قول ہے کہ

Practice makes the man perfect

اس کا مفہوم یہ ہے کہ ہم کسی کام کے لیے مسلسل کوشش کرتے رہیں اور ثابت قدم رہ کر حالات کا مقابلہ کریں تو کامیاب ہوسکتے ہیں۔

محمود غزنوی نے سومنات کے مندر پر سولہ حملے کیے، ہر مرتبہ ناکام رہا لیکن مایوس نہ ہوا اور آخر کار سترہویں حملے میں اس نے سومنات کا مندر فتح کرلیا۔ یہ اس کی مضبوط قوت ارادی ہی تھی کہ آج اس کا نام ایک فاتح اور بت شکن کی حیثیت سے تاریخ میں زندہ ہے۔

چین جو آج دنیا میں دوسری سپر پاور کی حیثیت سے پہچانا جاتا ہے۔ قیام پاکستان کے دو سال بعد آزاد ہوا لیکن اب یہ ملک ترقی کے لحاظ سے پاکستان سے سو سال آگے ہے اور اس کی کامیابی کا راز ان کا فلسفہ **we can do** ہے یعنی ''ہم کرسکتے ہیں''۔ جب کوئی قوم اس فلسفے کو اپنائے کہ ہم دنیا کا ہر کام کرسکتے ہیں تو پھر ایسی قوم کچھ بھی کرسکتی ہے۔ مشہور قول ہے کہ ''خدا ان کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں''۔

اس قول کے پس منظر میں اگر ہم اپنی انفرادی اور اجتماعی زندگیوں کا جائزہ لیں تو ہمیں پستی اور زوال کی وجوہات کا بخوبی اندازہ ہوجائے گا۔ جب ہم نے بزدلی اور کم ہمتی کو اپنا لیا اور اپنی قابلیتوں کو زنگ لگا کر دوسروں کی ایجادات پر تکیہ کرنے لگے تو پھر تنزلی اور پستی کی دلدل میں دھنستے چلے گئے۔ ہماری نوجوان نسل بہت قابل اور اہل ہے۔ اگر اس کی درست تربیت اور رہنمائی کی جائے تو اپنی مضبوط قوت ارادی کے ذریعے یہ ملک اور پوری امت کو پستی سے نکال کر ترقی کی راہ پر گامزن کرسکتی ہے۔

ویسے بھی آنے والا دور جدید سے جدید تر ہو رہا ہے اور اس تیز رفتار مشینی دور میں وہی شخص اور قوم کامیاب ہوسکتی ہے جسے اللہ کی دی ہوئی صلاحیتوں پر بھروسہ ہو۔ اگر ہم اشرف المخلوقات کے لفظ پر غور کریں تو یہ لفظ ہی ہمارے لیے توانائی بخش ہے۔ ایک مفکر کا قول ہے

''جدوجہد کی انتہا ہی تقدیر ہے۔''

ایک غلطی کی اصلاح

قارئین! کمپوزنگ کی غلطی کی وجہ سے ماہ ستمبر میں صفحہ نمبر 6 پر درج ذیل عنوان کے تحت باکس میں غلطی آگئی تھی۔ قارئین اصلاح فرمالیں!

(شوگر کے مریضوں کیلئے بڑی خوشخبری)

تمام نسخہ کے اجزاء میں پانی کی مقدار کم لکھی گئی تھی۔ 2 کلو پانی سے نسخہ مکمل درست تیار ہوگا۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول شدہ تحریریں

محمد اسحاق، اسلام آباد۔ حکیم محمد اعجاز حیدر، فیصل آباد۔ محمد نعمان طاہر، ملتان۔ محمد عارف، حویلیاں۔ محمد ارشد مدنی، ریاض حسین، میانوالی۔ منصور احمد چوہان، بھاگٹانوالہ۔ آمنہ فاروق راجہ، ڈلوال۔ عائشہ، دوآبہ کوہاٹ۔

سردیوں کی خاص غذائیں اور میوے

ڈاکٹر وقار چوہدری

سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقتور بنانے کا موسم ہوتا ہے میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں انہیں ہر حالت میں اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں، دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ خوراک میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے میوے ضرور استعمال کریں

سردی کا موسم آتے ہی صندوقوں میں سے سوئٹر، جرسیاں اور گرم گرم لحاف نکلنے شروع ہوجاتے ہیں، گرمی کے برعکس سردی کیلئے خاصا اہتمام کیا جاتا ہے۔ سردی کا موسم بھی بڑا عجیب ہوتا ہے کپکپاتی ٹھنڈی راتوں میں روئی کے موٹے موٹے گدوں میں لیٹ کر چلغوزے اور مونگ پھلیاں ٹھونگنا، صبح صبح دانت کٹکٹاتے ہوئے اٹھنا اور ہاتھ منہ دھو کر لرزتے ہوئے ہاتھوں سے ناشتا کرنا وغیرہ ایسے معمولات ہیں جو صرف سردیوں کیلئے ہی مخصوص ہیں۔ گرمی اور سردی کے اثرات ہمارے جسم پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔

فطری ماحول دراصل دو متضاد چیزوں کے خوبصورت امتزاج اور ہم آہنگی سے وجود میں آتا ہے۔ یہ فطری تضاد اور اس کا بہترین امتزاج ہمارے جسم میں بھی موجود ہے۔ ہمارا جسم واضح طور پر دو حصوں میں منقسم ہے۔ ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں دل کے دو حصے ہیں، دو پھیپھڑے دو گردے، دو ٹانگیں وغیرہ، اسی طرح رات اور دن، گرمی اور سردی بھی اس تضاد کی مثالیں ہیں۔ یہ قدرت کا ایسا فارمولا ہے جس کی مسلسل کشمکش اور ملاپ سے قدرتی ماحول میں رنگینی اور رعنائی پائی جاتی ہے۔

گرمیوں میں ہمارا نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دوران خون ہمارے جسم کے بیرونی حصوں کی جانب مائل رہتا ہے یعنی ہاتھ پیروں کی رگوں میں خون زیادہ مقدار میں گردش کرتا ہے۔ تاکہ پسینہ وافر مقدار میں جلد سے خارج ہوتا رہے اور جسم کا اندرونی حصہ ٹھنڈا رہے لیکن جب سردیوں میں جسم بیرونی سرد ماحول سے خود بخود ٹھنڈا رہتا ہے تو ایسی صورت میں جسم کی حرارت کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں محفوظ رکھنے کیلئے دوران خون اندرونی اعضا کا رخ کرلیتا ہے۔ اندرونی اعضاء میں نظام ہضم بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ معدہ، آنتیں، جگر وغیرہ نظام ہضم کا لازمی حصہ ہیں۔ اندرونی اعضاء میں دوران خون زیادہ ہوجانے کی وجہ سے نظام ہضم طاقتور ہوجاتا ہے جس کی بدولت ثقیل سے ثقیل چیزیں بھی بخوبی ہضم ہونے لگتی ہیں اور بدن کو طاقت اور توانائی فراہم کرنے لگتی ہیں۔

نظام ہضم کی بیداری: سردی نظام ہضم کی بیداری کا موسم ہے اس موسم میں آپ زیادہ کام کرسکتے ہیں کیونکہ نظام ہضم ہمیں بھرپور توانائی فراہم کرتا ہے جب آپ ہمت کرکے جسم کو حرکت دیتے ہیں تو گرمی کے مقابلے میں زیادہ مستعدی سے کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ اس موسم میں کی گئی ورزشوں کے اثرات سارا سال جسم کو صحت مند اور توانا رکھتے ہیں اور جسم ٹھوس ہوجاتا ہے جب کہ گرمی کے موسم میں نظام ہضم کمزور ہوجاتا ہے اور جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے جب آپ یہ جانتے ہیں کہ سردی کے موسم میں زیادہ محنت مشقت اور دوڑ دھوپ کی جاسکتی ہے تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ کیسی غذا استعمال کی جائے جو جسم کو مسلسل توانائی فراہم کرتی رہے۔

قدرت آپ کو ہر موسم کے مطابق استعمال کی غذائیں، سبزیاں اور پھل خود فراہم کرتی ہے۔ سردی کے موسم میں جتنے پھل بازار میں دستیاب ہوتے ہیں وہ سب ہمارے جسم اور ماحول کی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں۔

وٹامن ای کی اہمیت: موسم سرما میں سردی کی وجہ سے ایسی غذائیں استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جن سے جسم میں حرارت زیادہ مقدار میں پیدا ہو اور اسی کے ساتھ ساتھ مطلوبہ نمکیات اور حیاتین بھی حاصل ہوتے رہیں۔ نمکیات اور حیاتین حاصل کرنے کیلئے دالیں، سبزیاں اور گوشت انڈا وغیرہ تو روزمرہ کی غذائیں ہیں لیکن جسم کو اضافی حرارت اور توانائی پہنچانے کیلئے قدرت نے خاص طور پر خشک میوے بھی پیدا کیے ہیں۔ ان میووں میں ہر قسم کی غذائی افادیت موجود ہوتی ہے سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ان میووں میں اگرچہ تیل وافر مقدار میں ہوتا ہے لیکن یہ جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا بلکہ جسم کو ٹھوس رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ان میں ریشے دار اجزا بھی موجود ہوتے ہیں جو آنتوں سے فضلہ خارج کرنے کی تحریک پیدا کرتے ہیں اور قبض ختم کردیتے ہیں۔ یہ حیاتین بڑھاپے کو روکنے کے علاوہ جلد کو ملائم اور خوبصورت رکھتی ہے۔ ان حیاتین کے قدرتی ذرائع یہ ہیں۔ گندم، سلاد، آلو، بند گوبھی، چقندر، گاجر، بادام، اخروٹ، پستہ، تل، خوبانی، ناریل، مونگ پھلی، انڈا، مچھلی، دودھ، مکھن وغیرہ۔

مچھلی: مچھلی اگرچہ ایک حیوانی غذا ہے لیکن حیوانی غذاؤں کے بالکل برعکس اس میں موجود تیل جسم میں چربی پیدا نہیں کرتا۔ پروٹین حاصل کرنے کیلئے مچھلی سے بہترین غذا نہیں ہوسکتی۔ مچھلی مرض سل اور کھانسی نزلے میں مفید ہے۔ کمزور بچے کیلئے مچھلی کا استعمال بہت ضروری ہے۔ سردیوں میں مچھلی ہفتے میں ایک بار ضرور کھانی چاہیے۔

انڈا: دودھ کے بعد انڈا ایک حد تک مکمل غذا ہے۔ انڈا دراصل پیدا ہونے والے بچے اور اس کی غذا پر مشتمل ہوتا ہے۔ انڈے میں پروٹین کے علاوہ البیومن، فولاد، کیلشیم، فاسفورس اور گندھک کے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ تلا ہوا انڈا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ ابالے ہوئے انڈے میں غذائیت بہت کم رہ جاتی ہے اس کے استعمال سے قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور آنتوں میں سدے بن جاتے ہیں۔ ہمیشہ ادھ ابلا (ہاف بوائلڈ) انڈا استعمال کریں کیونکہ اس میں زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

اخروٹ: اخروٹ خشک میووں میں نہایت غذائیت بخش میوہ شمار ہوتا ہے۔ اس کی بھنی ہوئی گری جاڑوں کی کھانسی میں خاص طور پر مفید ہے۔ اس کے استعمال سے دماغ طاقتور ہوجاتا ہے۔ اخروٹ کو اعتدال سے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے اور حلق میں خراش پیدا ہوجاتی ہے۔

بادام: بادام قوت حافظہ، دماغ اور بینائی کیلئے بے حد مفید ہے اس میں حیاتین الف اور ب کے علاوہ روغن اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ اعصاب کو طاقتور کرتا ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔

تل: موسم سرما میں بوڑھوں اور بچوں کے مثانے کمزور ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر بستر پر پیشاب کردیتے ہیں۔ اس شکایت سے نجات کیلئے تل کے لڈو بہترین غذا اور دوا ہیں۔

چلغوزے: چلغوزے گردے، مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں اس کے کھانے سے جسم میں گرمی محسوس ہوتی ہے۔

کشمش: کشمش دراصل خشک کیے ہوئے انگور ہیں۔ چھوٹے انگوروں کو خشک کرکے کشمش تیار کی جاتی ہے جبکہ بڑے انگوروں کو خشک کرکے منقیٰ تیار کیا جاتا ہے۔ کشمش اور منقیٰ قبض کا بہترین علاج ہے۔ بہت طاقت بخش میوہ ہے۔

مونگ پھلی: مونگ پھلی سستا اور لذیز میوہ ہے۔ اس میں تیل کافی مقدار میں ہوتا ہے لیکن آپ خواہ کتنی بھی مونگ پھلی کھا جائیں اس کے تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا۔ اسے خالی پیٹ نہ کھائیں ورنہ بھوک ختم ہوجائیگی۔

سرما کا موسم صحت بحال کرنے اور جسم کو طاقتور بنانے کا موسم ہوتا ہے میوے جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتے ہیں، انہیں ہر حالت میں اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ سبزیاں، دالیں وغیرہ اپنی روزمرہ خوراک میں شامل رکھیں البتہ حرارت اور توانائی کیلئے یہ میوے ضرور استعمال کریں۔ اپنے ناشتے میں خشک میوے بھی شامل کریں۔ سردیوں کے موسم میں دودھ میں شکر ڈال کر یا خالص شہد ملا کر پئیں اس معمولی غذائی نسخے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچے گا۔

ذی الحجہ کے فضائل اور عبادات

جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کونمازعشاء کے بعد چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچاس پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز مراد ہوگی پوری ہوگی

فضیلت: ذی الحجہ کے مہینے کی بہت زیادہ فضیلت بیان کی گئی ہے خصوصی طور پر اس مہینے کے شروع کے دس دنوں کی بڑی بزرگی بیان کی گئی ہے۔ مختصراً طور پر ملاحظہ ہو۔

ان دنوں کی عزت کرنے والے کو اللہ تعالیٰ درج ذیل دس نعمتوں سے نوازتا ہے۔

1۔عمر میں برکت اور صحت فرماتا ہے۔2۔ مال میں زیادتی عطا کر کے حوصلہ افزائی فرماتا ہے۔3۔ اہل و عیال کی حفاظت کر کے حوصلہ افزائی فرماتا ہے۔4۔گناہوں کا کفارہ عطا فرماتا ہے۔5۔اس شخص کی نیکیوں میں اضافہ کر دیتا ہے اور گناہ معاف فرما دیتا ہے۔6۔اس کے نزع کے وقت کی تنگی میں آسانی پیدا کرتا ہے۔7۔ظلمت میں روشنی عطا فرماتا ہے۔8۔میزان کا (نیکیوں کے اجر کا پلڑا بھاری کرتا ہے)۔ 9۔جہنم سے نجات عطا فرماتا ہے۔10۔ جنت کے درجات میں بلندی عطا فرماتا ہے۔اس کے علاوہ اس دن اگر کسی نے اس عشرے میں کسی مسکین کو کھانا کھلایا یا خیرات دی تو گویا اس نے پیغمبروں کی سنت پر عمل کیا۔

اعمال ونوافل

☆جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کو چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ کافرون اور اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز حاجت ہوگی وہ ضرور پوری ہوگی۔

☆جوکوئی عرفہ کی شب نمازعشاء کے بعد دورکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پانچ مرتبہ سورۂ قریش پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے گناہ معاف ہوں گے۔

☆جوکوئی ذی الحجہ کی نوتاریخ کونمازعشاء کے بعد چاررکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد پچاس پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو انشاءاللہ تعالیٰ اس کی جو بھی جائز مراد ہوگی پوری ہوگی اور ثوابِ عظیم حاصل کریگا۔

☆حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ موقف عرفہ میں اس دعا سے افضل اور کوئی قول یا عمل نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ اس دعا کو پڑھنے والے کی طرف توجہ فرماتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام عرفات میں قبلہ رو ہو کر دعا مانگنے والے کی طرح دونوں دستِ مبارک پھیلا کر تین مرتبہ لبیک فرماتے' پھر ایک سو مرتبہ یہ فرماتے'لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحۡدَهٗ لَا شَرِيۡکَ لَهٗ' لَهُ الۡمُلۡکُ وَلَهُ الۡحَمۡدُ يُحۡيِ وَ يُمِيۡتُ بِيَدِهِ الۡخَيۡرُ وَهُوَ عَلٰى کُلِّ شَيۡ ءٍ قَدِيۡرٌ ۔پھر ایک سو مرتبہ یہ (مبارک کلمات ارشاد فرماتے۔

لَا حَوۡلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الۡعَلِيِّ الۡعَظِيۡمِ اَشۡهَدُ اَنَّ اللّٰهَ عَلٰى کُلِّ شَيۡ ءٍ قَدِيۡرٌ وَّ اَنَّ اللّٰهَ قَدۡ اَحَاطَ بِکُلِّ شَيۡ ءٍ عِلۡمًا ۔اس کے بعد تین مرتبہ یہ فرماتےاِنَّ اللّٰهَ هُوَ السَّمِيۡعُ الۡعَلِيۡمُ ۔پھر تین مرتبہ سورہ فاتحہ پڑھتے۔ ہر مرتبہ سورۂ فاتحہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم سے شروع فرماتے اور آمین پر ختم کرتے اس کے بعد پھر ایک سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھتے۔ پھر ایک مرتبہ یہ پڑھتے ۔بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الۡاُمِّيِّ وَ رَحۡمَةُ اللّٰهِ وَ بَرَکَاتُهٗ. اس کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو چاہتے دعا فرماتے۔حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام ارشاد فرماتے ہیں کہ جو شخص اس طرح دعا کرتا ہے فرشتوں سے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے' میرے بندہ کو دیکھو اس نے میرے گھر کی طرف رُخ کیا ۔میری بزرگی بیان کی' تسبیح وتہلیل میں مشغول ہوا اور جو سورۃ مجھے سب سے زیادہ محبوب تھی وہی پڑھی اور میرے رسول پر درُود بھیجا۔ میں تم کو گواہ بناتا ہوں کہ میں نے اس کے عمل کو قبول کیا اس کے اجر کو واجب کر دیا' اس کے گناہ بخش دیئے اور اس نے جو کچھ مانگا میں نے اس کی سفارش قبول کی۔ (غنیۃ الطالبین)

☆عرفہ کے دن چاہیے کہ نماز فجر کے بعد سات مرتبہ یہ دعا پڑھے' اول وآخر درُود ِپاک پڑھے ۔يَا ذَخِيۡرِیۡ يَا ذَخِيۡرَتِیۡ يَا مُمِدِّنِیۡ عِنۡدَ شِدَّتِنَا رَجَآئِیۡ عِنۡدَ مُصِيۡبَتِیۡ يَا غِيَاثِیۡ عِنۡدَ فَاقَتِیۡ يَا اَنِيۡسِیۡ عِنۡدَ وَحۡدَتِیۡ يَا رَحۡمَتِیۡ فِیۡ دِقَّتِیۡ يَا دَلِيۡلِیۡ فِیۡ حَيۡرَتِیۡ بِکَ التَّوۡفِيۡقُ ٥ پروردگار عالم عرفہ کے دن اس دعا کو پڑھنے والے کے گناہوں کو معاف فرماتا ہے' اس کی نیک حاجت پوری فرماتا ہے اور نیکی کے کاموں کے کرنے کی توفیق مرحمت فرماتا ہے۔

روحانی محفل ماہانہ

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 7 نومبر بروز اتوار صبح 10 تا 11 بجکر 55 منٹ' 19 نومبر بروز جمعہ دوپہر 3 بجکر 20 منٹ سے لیکر 5 بجکر 10 منٹ تک' 23 نومبر بروز منگل مغرب سے عشاء تک حَسۡبُنَا اللّٰهُ وَنِعۡمَ الۡوَکِيۡلُ يَاوَارِثُ يَانَصِيۡرُ ٥ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاءاللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1–روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**–خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آج میں آپ کو پہلی بار خط لکھ رہی ہوں' تقریباً 6 ماہ پہلے میری ایک سہیلی نے میرا تعارف عبقری سے کروایا۔ اس کے مضامین دیکھ کر میں بہت خوش ہوئی جو کہ آج کے دور کی انتہائی اہم ضرورت ہیں۔ اس میں ایک روحانی محفل کے نام سے سلسلہ تھا۔ میں اسی ماہ سے اسی روحانی محفل میں شرکت کرنے لگی۔ پہلے پہل تو مجھے وقت نکالنا پڑتا تھا لیکن اللہ کا ایسا کرم (باقی صفحہ 46 پر)

امام جعفر صادق کا اسم اعظم

حضرت جعفر صادق رضی اللہ عنہ نے فرمایا ہے کہ جوکوئی سورۂ تحریم کو پڑھا کرے اگر اس پر پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ کے کرم سے ادا ہوجائے گا' جوکوئی سورۂ والعادیات کو پڑھا کرے اس کا قرض ادا ہوجائے گا اگرچہ بے حساب ہو

مال کی حفاظت کیلئے انمول وظیفہ: جب بچے سو رہے ہوں تو ان پر حفاظت کا حصار ضرور بنالیا کریں۔ ہمارے مشائخ نے ایک حفاظت کا حصار بتایا اور اس کی اتنی برکتیں ہیں کہ انہوں نے فرمایا کہ موت کے سوا کوئی مصیبت نہیں آسکتی۔ میرے پیرومرشد نے جب اس عاجز کو اس حصار کی اجازت دی تو فرمانے لگے کہ ہم نے اس حصار کو کئی مرتبہ مرنے والوں کو جو قبر میں پہنچ چکے تھے ان کے گرد بھی باندھا تو کشف کی نظر سے دیکھا کہ اللہ نے ان سے اس رات کے عذاب قبر کو معاف فرمادیا۔ تو یہ بہت سے مشائخ کی طرف سے ایک قیمتی عمل ہے اور اس عاجز کو اس کی اجازت ہے اور آج یہ عاجز سب کو اجازت دے رہا ہے تاکہ یہ اللہ رب العزت کی حفاظت میں آجائیں۔ وہ حصار یہ ہے کہ پہلے درود شریف پڑھ لیا کریں' پھر الحمد شریف پوری سورۃ پڑھ لیا کریں۔ پھر آیت الکرسی پڑھ لیں اور چاروں قل پڑھیں اور آخر میں درود شریف پڑھ لیں اور یہ سب کچھ پڑھ کر اپنے گرد' بچوں کے گرد' گھر کے گرد' جہاں تجارت' دکان' دفتر وغیرہ ہو ان سب کا تصور کرکے ان کے گرد اپنے تصور میں ایک دائرہ بنائیں۔ جس چیز کے گرد آپ دائرہ بنادیں گے وہ سب چیزیں اللہ رب العزت کی حفاظت میں آجائیں گی۔

کلام اللہ کی ہم نے بڑی برکتیں دیکھیں اور سینکڑوں واقعات ہیں' یہ حصار جس دن میں اور جس رات میں آپ بچوں کے گرد بنائیں گے آپ کے بچے فتنوں سے' آفتوں سے' مصیبتوں سے محفوظ رہیں گے اور جس دن مصیبت آنی ہوگی آپ دیکھنا کہ اس عمل کو بھول بیٹھیں گے' تب کوئی مصیبت آئے گی ورنہ تو اللہ رب العزت کی حفاظت میں رہیں گے۔

پہاڑ کے برابر قرض اتارنے کا عمل

حضرت جعفر صادق رضی اللہ عنہ نے فرمایا ہے کہ جوکوئی سورۂ تحریم کو پڑھا کرے اگر اس پر پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ کے کرم سے ادا ہوجائے گا۔ جوکوئی سورۂ والعادیات کو پڑھا کرے اس کا قرض ادا ہوجائے گا اگرچہ بے حساب ہو۔

شیطان کے شر' چوری' ناگہانی موت سے حفاظت

جو شخص رات کو سوتے وقت اول تین بار درود شریف اور اکیس بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ اور آخر میں درود شریف پڑھ کر سوئے گا تو وہ انشاء اللہ تعالیٰ اس رات میں شیطان کی شرارت' چوری' ڈاکے' ناگہانی موت اور تمام آفات و بلیات سے محفوظ رہے گا اور اس رات اس کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔

دانتوں کے درد کے لئے

اگر کسی بچے یا بڑے کے دانت میں سخت تکلیف ہو جس کی وجہ سے بے چین ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک موٹے کاغذ پر لکھ کر درد والے دانت پر رکھ کر اوپر سے دانت سے دبا دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد ہی دانت کا درد دور ہو جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے: کَذٰلِکَ یُحْیِ اللّٰہُ الْمَوْتٰی وَ یُرِیْکُمْ اٰیٰتِہٖ (بقرہ73)

بچہ کا رونا اور ضد کرنا

جو بچہ بلاوجہ ضد کرتا ہو اور روتا ہو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت ایک کاغذ پر باوضو لکھے اور موم جامہ کرکے بچہ کے گلے میں ڈال دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بچے کا رونا بند ہو جائے گا۔ وہ آیت اور کلمات یہ ہیں: وَخَشَعَتِ الْاَصْوَاتُ لِلرَّحْمٰنِ فَلَا تَسْمَعُ اِلَّا ھَمْسًا ۝ (طٰہٰ 108)

وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ۔

ہرقسم کے شر سے حفاظت کے واسطے

بعد نمازِ عشاء اول گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ اس کے بعد 101 بار سورۂ ''لِاِیْلٰفِ قُرَیْشٍ'' پڑھے۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دفع شر کی دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہرقسم کی برائی اور شر سے حفاظت رہے گی۔

پریشانیوں سے نجات

ہرقسم کی پریشانیوں سے نجات کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے وہ عمل یہ ہے۔ باوضو تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد سورۂ قریش ایک سو بار پڑھے اس کے بعد درود شریف تین بار پڑھے۔ یہ عمل صبح کو بعد نمازِ فجر کرے اور رات کو بعد نمازِ عشاء روزانہ بلاناغہ کرے انشاء اللہ تعالیٰ تمام پریشانیاں دور ہوجائیں گی۔

ملازمت حاصل کرنے کا عمل

اگر کوئی چاہتا ہے کہ اس کو اچھی جگہ ملازمت مل جائے اور باعزت روزی کا سامان پیدا ہوجائے تو اس کیلئے مندرجہ ذیل عمل بہت کارآمد اور مفید ہے۔ عمل یہ ہے: بعد نمازِ عشاء باوضو گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد پانچ سو75 بار حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ ۱ پڑھے۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھے اور پھر باعزت ملازمت کی دعا کیا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہترین جگہ ملازمت مل جائے گی۔ درود شریف نماز والا پڑھیں۔

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے

عزت کا مقام حاصل کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی برکت سے دشمنوں کے شر سے بھی حفاظت رہتی ہے۔ باوضو بعد نمازِ عشاء اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد تین سو تیرہ بار یَاعَزِیْزُ پڑھے آخر میں تین بار درود شریف پڑھ کر دعا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ معاشرتی زندگی میں عزت و عظمت کا مقام حاصل ہوگا۔ دشمن ناکام ہوں گے۔

نیک اولاد کیلئے

ہر شخص چاہتا ہے کہ اس کی اولاد نیک اور صالح ہو۔ اس کیلئے اللہ تعالیٰ سے خصوصی دعائیں کی جائیں اور صبح و شام باوضو پڑھ کر خود اور بیوی پر دم کرے۔ اس سلسلہ میں سورۂ اخلاص' سورۃ الفلق' سورۃ الناس کو باوضو تین تین بار پڑھیں اور اول و آخر درود شریف ضرور پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اولاد صالح پیدا ہوگی۔ پابندی سے عمل کریں انشاء اللہ تعالیٰ ضرور کامیابی حاصل ہوگی۔

شوگر کیلئے

جسے شوگر ہو اسے چاہیے اعتقاد کے ساتھ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے' چار مرتبہ سورۃ کافرون' چار مرتبہ سورہ اخلاص اور چار مرتبہ سورہ یونس کی آخری دعا پڑھیں۔ سورۂ یونس کی آخری آیات: قُلْ یٰٓاَیُّھَا النَّاسُ قَدْ جَآءَ کُمُ الْحَقُّ مِنْ رَّبِّکُمْ فَمَنِ اھْتَدٰی فَاِنَّمَا یَھْتَدِیْ لِنَفْسِہٖ ۵ وَمَنْ ضَلَّ فَاِنَّمَا یَضِلُّ عَلَیْھَا ۱ وَمَآ اَنَا عَلَیْکُمْ بِوَکِیْلٍ ۝ ۲ وَاتَّبِعْ مَا یُوْحٰٓی اِلَیْکَ وَاصْبِرْ حَتّٰی یَحْکُمَ اللّٰہُ وَ ھُوَ خَیْرُ الْحٰکِمِیْنَ ۝

چھوہارے سے خاص طاقت کی بحالی

نصیر احمد، ایبٹ آباد

کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاؤ دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں

عام مشہور میوہ ہے۔ ہر جگہ کریانہ کی دکانوں پر ہر موسم میں دستیاب ہے۔ عربی میں خرمائے یابس، تمر، فارسی میں خرمائے خشک انگریزی میں Date کے نام سے پکارا جاتا ہے چھوہارہ کی بہت سی اقسام ہیں عام طور پر زرد چھوہارے زیادہ طاقت ور سمجھے جاتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق سب سے اچھا چھوہارہ بصرہ کا ہوتا ہے۔ چھوہارے کو سب بخوبی اچھی طرح جانتے ہیں مگر اس کی قدر نہیں۔ اگر کسی محفل میں کھجور پیش کی جائے تو لوگ خوش ہو کر کھاتے ہیں اور تعریف کرتے ہیں اگر چھوہارے پیش کیے جائیں تو کچھ لوگ ہاتھ بھی نہیں لگاتے اگر لینے بھی پڑ جائیں تو غریب بچوں کو دے دیتے ہیں۔ ہماری طرف اکثر جنازہ پڑھنے کے بعد بچوں اور مسکینوں میں تقسیم کیے جاتے ہیں پہلے پہلے بہت رواج تھا مگر الحمدللہ کافی کمی ہوگئی ہے۔ اس حقیر میوہ کے چند مجربات پیش خدمت ہیں اس کا مزاج گرم خشک ہے۔

☆ چھوہارہ بلغمی امراض کیلئے نہایت فائدہ مفید ہے۔ نزلہ زکام میں دو تین چھوہارے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں جب پھول جائیں تو بمعہ پانی دیگچی میں ڈال دیں اور ایک پاؤ کے قریب دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں جب خوب عرق نکل آئے تو اتار لیں۔ چھوہارے کھا کر نیم گرم دودھ پی کر سو جائیں۔ تین چار دن عمل کریں اس سے دماغی کمزوری بھی دور ہو جائے گی۔

☆ سرطان دم میں اسی طریقہ سے استعمال کریں۔ نہایت مفید ہے۔ جن کو یہ شکایت ہو وہ براہ کرم ایک بڑا چمچ شہد ابلے ہوئے ایک پیالہ پانی میں ملا کر دن میں تین چار دفعہ پی لیا کریں۔ خون میں سرخ جراثیم کی کمی کیلئے انتہائی مفید ٹانک ہے۔

☆ کمزور خواتین جو سیلان رحم جیسے موذی مرض میں مبتلا ہوں۔ حمل نہ ٹھہرتا ہو کمر درد، لاغر اور کمزور ہوں۔ اس کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتی ہیں گرم اغذیہ بند کر دیں۔ اس کے چند دن کے استعمال سے عضلات رحم قوی ہو جاتے ہیں۔

☆ اس کے استعمال سے کمزوری سے پیدا ہونے والا کمر درد اور پیشاب کی زیادتی جو بوجہ شوگر نہ ہو کیلئے بھی مفید ہے۔ چہرہ پر رونق آجاتی ہے۔

☆ کمزور دانتوں کو طاقت دینے کیلئے ایک پاؤ دودھ میں دس عدد چھوہارے ابال کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کے درد اور سوجن کیلئے سات عدد چھوہارے اور سونٹھ پسی ہوئی پانچ ماشے دودھ میں جوش دے کر صبح نہار منہ پینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

☆ سات دانے چھوہارے ایک پاؤ دودھ میں جوش دے کر حاملہ کو پلانا بچے کی پیدائش میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

☆ بھوک کھل کر لگانے کیلئے چھوہارے کا اچار استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اچار بنانے کی ترکیب یوں ہے کہ چھوہارے ایک پاؤ، رس لیموں آدھ کلو، دار چینی، سیاہ مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی کا دانہ ہر ایک چھ ماشہ پیس کر اچار بنا لیں۔ مقدار خوراک ایک تا تین دانہ چھوہارہ۔

☆ چھوہارہ ہوا پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم بھی ہے اس لیے کمزور معدہ والے احتیاط سے اس کا استعمال کریں۔

کمزور حضرات کیلئے خاص الخاص تحفہ

سفید موٹے چنے دس پندرہ دانے (ہاضمہ کو مدنظر رکھیں۔ اگر معدہ کمزور ہو تو مقدار کم کر دیں) دو تین چھوہارے ٹکڑے کر کے آدھ پیالہ پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چھوہارے کھائیں اور پانی پی لیں۔ بعد میں ایک یا ڈیڑھ پاؤ دودھ پی لیں۔ قوت باہ میں حیران کن اضافہ ہوگا۔ جسم میں طاقت عود کر آئے گی۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہوگی۔

نوٹ: جن حضرات کو جماع کے بعد کمزوری محسوس ہو وہ مہربانی فرما کر ایک پاؤ دودھ میں ایک بڑا چمچ شہد اور پسی ہوئی دار چینی ایک چھوٹا چمچ ملا کر بعد از جماع پی لیا کریں۔ تمام ضائع شدہ طاقت بحال ہو جائیگی عجیب ٹوٹکہ ہے۔ آزما کر دیکھیں اور حکیم صاحب کے حق میں دعائے خیر کریں۔

خارش جسم پر

5 املی کے کتارے ایک چمچ گلقند رات کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر رکھ دیں صبح اس کو اس پانی میں مل کر چھان لیں پھر نہار منہ پی لیں۔ انشاءاللہ خارش ختم ہو جائیگی۔ یہ بہت مجرب اور تیر بہدف نسخہ ہے۔ (ڈاکٹر محمد صادق، سکھر)

جادو سے بچنے کیلئے احتیاطی تدابیر

فرمان رسولؐ: کسی بستی میں جب تین آدمی موجود ہوں اور وہ باجماعت نماز ادا نہ کریں تو شیطان ان پر غالب آجاتا ہے

مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور کے سات دانے صبح نہار منہ کھا لیں، اگر مدینہ منورہ کی عجوہ کھجور نہ ملے تو کسی بھی شہر کی عجوہ کھجور استعمال کر سکتے ہیں۔ حدیث میں آتا ہے: ''جو شخص عجوہ کھجور کے سات دانے صبح کے وقت کھا لیتا ہے اسے زہر اور جادو کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔'' **(صحیح بخاری)**

دوسری احتیاطی تدبیر وضو ہے، کیونکہ باوضو مسلمان پر جادو اثر انداز نہیں ہو سکتا اور وہ فرشتوں کی حفاظت میں رات گزارتا ہے۔ ایک فرشتہ اس کے ساتھ رہتا ہے اور وہ جب بھی کروٹ بدلتا ہے فرشتہ اس کے حق میں دعا کرتے ہوئے کہتا ہے: ''اے اللہ! اپنے اس بندے کو معاف کر دے کیونکہ اس نے طہارت کی حالت میں رات گزاری ہے۔'' **(صحیح ترغیب ترہیب)**

باجماعت نماز کی پابندی: جماعت کے ساتھ نماز پڑھنے کی پابندی کی وجہ سے انسان شیطان سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ کا فرمان ہے: ''کسی بستی میں جب تین آدمی موجود ہوں اور وہ باجماعت نماز ادا نہ کریں تو شیطان ان پر غالب آجاتا ہے سو تم جماعت کے ساتھ رہا کرو کیونکہ بھیڑیا اسی بکری کا شکار کرتا ہے جو ریوڑ سے الگ ہو جاتی ہے۔ **(صحیح ابوداؤد) (صفحہ 396)**

بیت الخلا میں جاتے ہوئے اس دعا کو پڑھنا: ناپاک جگہ پر شیطان کا گھر اور ٹھکانہ ہوتا ہے اس لیے اس میں کسی مسلمان کی موجودگی کو شیطان غنیمت تصور کرتے ہیں۔ رسول اکرم ﷺ سے یہ ثابت ہے کہ آپ بیت الخلا میں جاتے ہوئے یہ دعا پڑھا کرتے تھے (اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُبِکَ مِنَ الۡخُبُثِ وَالۡخَبَائِثُ) **(صحیح بخاری) (صفحہ 397)**

(اے اللہ میں خبیث جنوں اور جنیوں سے تیری پناہ چاہتا ہوں)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

ہاتھ پاؤں میں جلن ❁ آپریشن کے بعد کمزوری ❁ سانس کی تکلیف ❁ بڑا پیٹ ❁ الرجی ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

آپریشن کے بعد کمزوری

میرے چار بچے بڑے آپریشن سے ہوئے۔ آخری آپریشن پانچ سال پہلے ہوا تھا۔ اس کے بعد سے شدید کمزوری ہے۔ چکرا چکرا کر گرتی ہوں۔ کئی بار زخمی ہوگئی۔ صبح بستر سے اٹھ کر کھڑی نہیں ہوسکتی۔ دوپہر کو سو جاؤں تو مغرب تک سوئی رہتی ہوں۔ پھر بھی اٹھنا مشکل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کیلشیم آئرن کی کمی بتاتے ہیں۔ آئرن کی گولیوں سے ری ایکشن ہونے لگا ہے۔ کیلشیم سے گردے میں کنکری بن گئی تھی جو خربوزہ کھانے سے اب نکل گئی ہے۔ **(مشعل طارق' گوجرخان)**

مشورہ: عمدہ اعلیٰ قسم کا رس والا تازہ سیب پانی سے دھو کر کھائیں یا رس نکال کر پئیں۔ یہ تدبیر روزانہ غذا کے بعد دوپہر اور ناشتہ کے ساتھ ہی مفید ہے۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

پیٹ میں بل پڑتے ہیں

میری عمر 19 سال ہے۔ پیٹ میں بل پڑتے ہیں۔ اکثر قبض اور گیس ہو جاتی ہے۔ اجابت میں خون آجاتا ہے۔ آؤں یعنی ریشہ آتا ہے۔ دن میں چار پانچ مرتبہ واش روم جانا پڑتا ہے۔ آپ کے مشورے سے جوارش عود شیریں کھائی اس سے مجھے پچاس فیصد آرام ہے۔ کیا یہی دوا اور کھاؤں یا دس دن سے زیادہ نہیں کھانی۔ **(توقیل بٹ' لاہور)**

مشورہ: شفایابی تک جوارش عود شیریں کھاتے رہیں۔ دو تین ہفتے میں مستقل شفایابی ہو جائیگی۔ غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

منہ میں چھالے

میری عمر 25 سال ہے۔ اکسیر جگر اور ایک کمپنی کی قرص ملین کھانے سے منہ میں چھالے نکل آئے' جسم سوکھ گیا۔ سر میں خشکی ہوگئی۔ بال دوشاخے ہوگئے ہیں اور گرنے لگے ہیں' قبض بھی ہے۔ **(عاصمہ' سمندری)**

مشورہ: دونوں وقت جوارش شاہی' چھ گرام غذا کے بعد کھائیں۔ مفرح بارد چھ گرام صبح وشام کھائیں۔ کتھا' طباشیر' چھوٹی الائچی کے دانے باریک پیس کر چھالوں پر چھڑکیں۔

سوتے وقت اسپغول کی بھوسی دودھ میں حل کر کے پئیں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5-8 استعمال کریں۔

ہاتھ پاؤں میں جلن

مجھے ملیریا بخار ہوا تھا۔ شروع میں تو پتہ نہیں چلا کہ یہ ملیریا ہے۔ بہت ٹیسٹ ہوئے' ملیریا نہیں تھا۔ اس لیے ٹائیفائیڈ کے کورس ہوتے رہے پھر ڈاکٹروں کی سمجھ نے جواب دیدیا مگر پھر وہ صرف بخار اتارنے کی دوائیں دیتے رہے۔ بالآخر ایک تجربہ کار ڈاکٹر نے ملیریا کا کورس کروایا جس سے ہفتہ بھر میں شفاء من جانب اللہ ہوگئی مگر ہاتھ پاؤں کی جلن نے پریشان کیا ہوا ہے۔ سخت سردی میں بھی ہاتھ پاؤں کو ٹھنڈے پانی میں رکھنا پڑتا ہے۔ **(انعم' کراچی)**

مشورہ: غذا کے بعد دونوں وقت آڑو کھائیں۔ آڑو کا موسم نہ ہو تو گنا چوسیں۔ انڈا' گوشت' مرغ' مچھلی استعمال نہ کریں۔ 3 ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

قطرے آنے کی شکایت

مجھے پیشاب کے بعد قطرے آنے کی شکایت ہے۔ اس کی وجہ سے میں نماز کی پابندی نہیں کرسکتا ہوں۔ ساتھ ساتھ کمزوری کی بھی شکایت ہے۔ جسم ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گیا ہے۔ ٹھنڈی چیزیں میں کھا ہی نہیں سکتا۔ اگر غلطی سے کھالوں تو بخار شروع ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں بھی سردی لگتی ہے۔ ہڈیوں میں بھی درد رہتا ہے۔ **(پرویز اختر' سوات)**

مشورہ: عمدہ بنا ہوا بادام کا حلوہ کھائیں۔ صبح توے کی گرم روٹی پر خالص گھی لگا کر کھائیں۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں بالکل نہ کھائیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

گیس کی شکایت

میری طبیعت اکثر خراب رہتی ہے۔ مجھے اکثر گیس ہو جاتی ہے۔ سر میں شدید درد کے باعث چکر آتے ہیں۔ دو سال سے معدے میں تھوڑا بہت درد ہوتا ہے۔ پسلیوں کے نیچے معدہ کے منہ والی جگہ اور کبھی کبھار پیچھے والی جگہ پر درد اور چبھن ہوتی ہے۔ بھوک ہر وقت لگتی ہے۔ ٹائم پر کھانا نہ ملنے پر طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔ یعنی معدہ خالی ہونے کی صورت میں گھبراہٹ اور طبیعت خراب رہتی ہے۔ **(صائمہ' چکوال)**

مشورہ: اسپغول کی بھوسی دو چمچے رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں ملا کر پی لیں۔ صبح ناشتہ میں دلیہ کھائیں۔ دوپہر' رات کو کدو' توری' لوکی' مولی شلجم پکا کر روٹی سے کھائیں۔ غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

سانس کی تکلیف

مجھے سانس کی تکلیف ہے۔ سانس لینے میں کافی دشواری ہوتی ہے۔ سردیوں میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

مشورہ: شفاء حیرت ایک چمچ آدھ کپ گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔ غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

الرجی کی شکایت

مجھے تقریباً دو تین سالوں سے الرجی کی شکایت ہے۔ کھجانے سے سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ مرض شدت اختیار کر جاتا ہے۔ بہت ساری دوائیاں استعمال کیں لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ **(غفار احمد' ملتان)**

مشورہ: عبقری کے دفتر سے الرجی کورس لے کر اس میں دی گئی ہدایات کے مطابق باقاعدگی سے استعمال کریں۔ غذا نمبر 5-8 استعمال کریں۔

چہرے پر پیپ والے دانے

میرے جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے۔ چہرے پر پیپ والے دانے نکلتے ہیں۔ ہاتھ لگانے سے درد کرتے ہیں اور چہرے سے آگ سی نکلتی ہے۔ سارا جسم گرم رہتا ہے۔ پنکھے میں بھی گرمی لگتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں اور ٹھنڈے مشروبات بھی استعمال کر رہی ہوں مگر پھر بھی گرمی محسوس ہوتی ہے۔

مشورہ: شربت عناب اور شربت نیلوفر ایک ایک اونس آدھ گلاس پانی میں ملا کر صبح و شام پی لیں۔ غذا میں کدو' توری' لوکی' مولی' شلجم' گاجر کھیرا پکا کر روٹی سے کھائیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز رکھیں۔ غذا نمبر 5-1 استعمال کریں۔

سر میں درد

عرصہ ایک سال سے سر میں درد رہتا ہے۔ دماغ ہلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بچپن میں مجھے اکثر نزلہ زکام رہتا تھا۔ اس سر درد کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ ٹی وی دیکھوں یا کتاب پڑھوں تو سر میں درد شروع ہوجاتا ہے۔ **(محمد طاہر، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

مشورہ: پورے اجزاء سے بنا ہوا خمیرہ گاؤ زبان عنبری جواہر والا چھ گرام کھائیں۔ صبح ناشتہ میں خالص اصلی مکھن توس پر لگا کر کھائیں۔ روزانہ سات دانے بادام بیس دانے کشمش بھی کھائیں۔ ٹی وی اور کمپیوٹر کا استعمال کم کریں۔ دماغ کو آرام دینے کی کوشش کریں۔ سر پر روغن لبوب سبعہ کی ہر روز مالش کریں۔ غذا نمبر 2-4 استعمال کریں۔

بڑا پیٹ

میرا مسئلہ یہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد پیٹ بہت بڑھا ہوا ہے۔ دوائیاں بھی لیں مگر ٹھیک نہیں ہوا۔ کوئی نسخہ تجویز کریں، بڑھا ہوا پیٹ ٹھیک ہوجائے۔ **(شازیہ، اٹک)**

مشورہ: ایک گھنٹہ صبح ایک گھنٹہ شام گھاس پر واک کریں۔ غذا کے بعد جوارش کمونی کبیر دس گرام دوپہر، رات کو کھائیں۔ غذا نمبر 2-3 استعمال کریں۔

دل کی تیز دھڑکن

میری عمر 65 سال ہے۔ میری صحت اچھی ہے۔ فوج سے ریٹائر ہوں۔ صبح وشام کی سیر میری زندگی کا حصہ ہے مگر اب کچھ دنوں سے میرے دل کی دھڑکن بڑھ گئی ہے۔ کبھی تو بیٹھے بیٹھے دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے جس سے میں گھبرا جاتا ہوں۔ دو تین مرتبہ دل کے ہسپتال میں مکمل چیک اپ بھی ہوا مگر کوئی نقص نہیں ملا۔ ڈاکٹروں نے نارمل کہہ کر فارغ کر دیا میری زندگی کے معمولات سن کر ڈاکٹر بڑے حیران ہوتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ کو دل کی بیماری ہو ہی نہیں سکتی مگر لگتا ہے کہ ہوگئی ہے۔ اب ان کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا، نہ مشینیں کچھ بتاتی ہیں، اس لیے آپ کو زحمت دی ہے۔ **(ناخدا، کراچی)**

مشورہ: ایک سیب ہوتا ہے سائز درمیانہ رنگ سرخ مگر ایسا سرخ کہ جیسے اس پر خون نچوڑا گیا ہو اور خون چاروں طرف بلکہ ہر طرف سے سیب پر بہہ کر نیچے آرہا ہو۔ کسی بڑے سپر سٹور میں دیکھیں، امید ہے مل جائے گا۔ یہ ایک سیب تازہ لے کر صاف پانی سے دھو کر چھلکے سمیت کچل دیں اور کپڑے میں نچوڑ کر رس نکال کر پی لیں۔ مشین میں بھی رس نکال سکتے ہیں۔ ایک ماہ تک روزانہ یہ عمل کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 6-8 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

بال سنواریئے شخصیت نکھاریئے

رفیعہ ناہید اکرام

شیمپو کے استعمال اور انتخاب کے حوالے سے آپ کو اپنے بالوں کی قسم کا ضرور علم ہونا چاہیے تا کہ اسکے مطابق ہی شیمپو خریدا جاسکے اگر بالوں کی قسم کے برعکس شیمپو منتخب کیا جائے گا تو یقیناً نقصان پہنچنے کا احتمال ہے

موسم سرما کی شروعات ہیں۔ سردی جلد ہی نہیں بالوں کی صحت کو بھی متاثر کرتی ہے اس کے علاوہ بالوں میں آنے والی خشکی، دھول اور گرد و غبار سے پیدا ہونے والے مسائل بھی اسی موسم میں شدت اختیار کر جاتے ہیں جس سے بال نا صرف روکھے اور بے جان دکھائی دیتے ہیں بلکہ تیزی سے گرنا بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ خواتین اس موسم میں بالوں کو روزانہ واش نہیں کرتی ہیں جس کی وجہ سے بالوں میں بڑھتی ہوئی خشکی اور گرد و غبار سے پیدا ہونے والی صورتحال کو روزمرہ بنیادوں پر کنٹرول نہیں کیا جاسکتا۔ روزانہ واشنگ نہ کرنے کے نتیجے میں پیدا ہونے والے مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔

بلا شبہ سخت سردی اور خشک موسم بالوں کی صحت کو حد درجہ نقصان پہنچاتے ہیں اس لئے ضروری ہے کہ موسم کی سختی کا خیال رکھتے ہوئے بالوں کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ موسم سرما میں کچھ لڑکیاں چہرے اور ہاتھ پیروں کی جلد کو تو سردی سے بچانے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں لیکن بالوں کے معاملے میں بالکل احتیاط نہیں کرتیں حالانکہ جس طرح سرد ہوائیں چہرے کی جلد کو متاثر کرتی ہیں بالکل اسی طرح بالوں کی رنگت کو بھی خراب کر دیتی ہیں خاص طور پر ڈائی کئے ہوئے بالوں کی تو بالکل ہی رنگت بدل جاتی ہے اور جس طرح سے آج کل نوعمر لڑکیوں کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں یا پھر وہ مختلف شیڈز میں ڈائی، ری بونڈنگ، یا سٹریکنگ کروا رہی ہیں تو ضروری ہے کہ انہیں سرد اور خشک ہواؤں سے محفوظ رکھا جائے تا کہ انکا اصل شیڈ برقرار رہے خاص طور پر برگنڈی اور مہاگنی شیڈز کے بالوں کا رنگ سرد ہواؤں میں جلدی اڑ جاتا ہے جبکہ بلیک کلر میں ڈائی کئے گئے بالوں کے رنگ جلدی فیڈ نہیں ہوتے۔ (یاد رہے کہ بالوں کو ڈائی کرنا نا صرف بالوں کیلئے نقصان دہ ہے بلکہ شرعی طور پر بھی نامناسب ہے) سردی اور خشکی کی وجہ سے نارمل بال بھی اس موسم میں خشک ہو جاتے ہیں اس سے بال اترنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دراصل خشکی آنے سے بالوں کی جلد میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس سے وہ جڑوں سے اکھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ سر کی جلد کا زیادہ چکنائی چھوڑنا بھی بالوں کی کمزوری کی علامت ہے اس لئے دن میں تین مرتبہ پانچ منٹ یا سونے سے پہلے روزانہ سو مرتبہ بالوں میں برش کریں۔ یہ ایسا نسخہ ہے جس سے فالتو اور کمزور بال نکل جائیں گے اور صحت مند بالوں کی چمک اور بڑھوتری میں اضافہ ہونے کے ساتھ ساتھ اسکا ٹیکسچر بھی بہتر ہوگا۔

شیمپو کے استعمال اور انتخاب کے حوالے سے آپ کو اپنے بالوں کی قسم کا ضرور علم ہونا چاہیے تا کہ اسکے مطابق ہی شیمپو خریدا جاسکے اگر بالوں کی قسم کے برعکس شیمپو منتخب کیا جائے گا تو یقیناً نقصان پہنچنے کا احتمال ہے۔ عموماً ہمارے معاشرے میں شیمپو خریدتے وقت اس چیز کا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس کے علاوہ شیمپو خریدتے وقت کبھی بھی کنڈیشنر ملا شیمپو منتخب نہ کریں۔ کیونکہ کنڈیشنر بالوں کی جڑوں کیلئے بہت نقصان دہ ہے۔ بدقسمتی سے شیمپو بنانے والی کمپنیوں نے ایسے شیمپو متعارف کروائے ہوئے ہیں جس میں دونوں اجزا کو مکس کر دیا جاتا ہے اور الگ کنڈیشنر اور الگ شیمپو خریدنے کی بجائے خواتین ایک ہی ایسا شیمپو خرید لیتی ہیں جس میں دونوں موجود ہوں۔ یہ سستا ہوتا ہے اور استعمال میں وقت بھی بچ جاتا ہے مگر یہ سب بالوں کی صحت کیلئے نقصان دہ ہے ہمیشہ کنڈیشنر اور شیمپو الگ الگ خریدیں اور کنڈیشنر کو بالوں کی جڑوں میں بالکل نہ لگنے دیں۔

اس سے بال تیزی سے گرنا شروع ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ شیمپو اگر تین ماہ بعد بدل لیا جائے تو بھی بالوں کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے مگر اس کے لئے بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ کوشش یہی کریں کہ کیمیکل ملے شیمپو استعمال کرنے کی بجائے مہندی، آملہ، ریٹھا اور قدرتی جڑی بوٹیوں سے بنے مکسچر استعمال کریں کیونکہ قدرتی اجزاء ہر قسم کے بالوں کیلئے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ بعض خواتین سر میں خشکی کے مسئلے سے نمٹنے کیلئے اینٹی ڈینڈرف شیمپو کا استعمال شروع کرتی ہیں، افاقہ ہوتا ہے تو اسے جاری رکھتی ہیں۔ مگر یہ نہیں کرتیں کہ خشکی کا مسئلہ ختم ہونے پر یہ شیمپو استعمال کرنا چھوڑ دیں کیونکہ یہ تو میڈیکیٹڈ ہوتا ہے جس طرح کسی دوائی کو بیماری کے خاتمے کے بعد تک استعمال کرتے رہنا درست نہیں اسی طرح میڈیکیٹڈ شیمپو کا مسلسل استعمال بھی کسی طرح درست نہیں اس سے صحت مند بال بھی ڈسٹرب ہو جاتے ہیں اور گرنا شروع ہو سکتے ہیں اگر خشکی کے دوبارہ ہو جانے کا احتمال ہو تو پھر بھی ٹھیک ہونے کے بعد مسلسل استعمال کے بجائے ہفتے عشرے میں ایک بار کر لیں جبکہ ڈائی کئے ہوئے بالوں کیلئے آفٹر کلر شیمپو استعمال کریں اس سے بالوں کا رنگ خراب نہیں ہوتا۔

بالوں کی اچھی بڑھوتری کیلئے مہینے میں ایک بار ٹرمنگ کروائیں اس سے دوشاخہ بالوں سے نجات مل جائے گی۔

موسم سرما میں ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فریج کا یعنی ٹھنڈا نہ ہو اور باڈی ٹمپریچر کے مطابق ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ اگر ہو سکے تو گھر میں ایلوویرا کا پودا گملے میں لگالیں اور پھر اس کی جیلی کو کپڑے میں باندھ کر سر کی جلد پر رگڑیں۔

بالوں کی خوبصورتی ایسی بڑھے گی کہ سبھی اس کا راز پوچھیں گے۔ شیمپو کرتے وقت کبھی بھی ڈائریکٹ شیمپو سر پر نہ لگائیں اس سے کیمیکلز بالوں کو نقصان پہنچائیں گے۔ شیمپو کو پہلے تھوڑے سے پانی میں مکس کریں اور پھر انگلیوں کی پوروں کی مدد سے سر کی جلد پر لگائیں۔ بالوں کو دھونے کے بعد گیلے بالوں کو کبھی تولیے سے نہ رگڑیں اور نہ ہی برش یا کنگھی کریں۔ بال سکھانے کیلئے تولیے کا استعمال بہترین ہے لیکن اس کا طریقہ یہ ہے کہ دھونے کے بعد انہیں آرام سے تولیے میں چند منٹ کیلئے نرمی سے لپیٹ دیا جائے۔

بعض خواتین سمجھتی ہیں کہ روزانہ بلو ڈرائی کرنے سے بالوں کو نقصان پہنچتا ہے یہ درست نہیں کیونکہ ڈرائر بالوں کے اندر موجود نمی کو ختم کرتا ہے جونہی بال خشک ہونے لگیں ڈرائر آف کر دیں تو پھر کوئی مسئلہ نہیں ویسے تو آج کل اینٹی ہیٹ یا ہیٹ پروٹیکٹر مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔

کعبہ کو دیکھنا عبادت ہے

حضرت حسن بصری رحمتہ اللہ علیہ کے رسالہ سے منقول ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا جو شخص خانہ کعبہ کی طرف ایمان اور ثواب کی نیت سے دیکھے اس کے اگلے پچھلے گناہ معاف ہو جائیں گے اور قیامت کے دن وہ مامون عذاب اٹھایا جائیگا۔ ایک اور روایت میں ہے کہ جو خانہ کعبہ کو ایمان و تصدیق و یقین سے دیکھے تو اس کے گناہ ایسے جھڑ جاتے ہیں جیسے درخت سے پتے جھڑ جایا کرتے ہیں۔ (زین، لاہور)

راجہ علی حیدر خان

رزق حلال سے قبولیت دعا کا تجربہ

موٹر سائیکل سے وہ تھیلا غائب ہے جس میں 25 لاکھ روپے نقد اور 15 لاکھ کے چیک تھے۔ اب میں اسی راستے سے واپس ڈی سی آفس کی جانب ہوا اور راستہ میں جگہ جگہ موٹر سائیکل کھڑی کر کے بازار میں دکانداروں سے اور دیگر ہجوم سے پوچھتا رہا

اکتوبر 2005ء کے قیامت خیز زلزلہ کے متاثرین کو معاوضہ کی ادائیگی کیلئے ایرا و سیرا نے یونین کونسل کی سطح پر سرکاری ملازمین پر مشتمل ٹیمیں تشکیل دی تھیں جو آرمی کی معاونت سے متاثرہ فیملیز کو معاوضہ و ڈیتھ کلیم جاری کرتی تھیں۔ راقم بھی ایک ایسی ٹیم کا چیئرمین مقرر ہوا۔ مجھے جب چیئرمین مقرر کیا گیا تو میں نے اپنے دل میں اپنے اللہ سے یہ عہد کیا کہ جب تک مجھے اس ذمہ داری کیلئے چنا گیا ہے میری نہ کوئی برادری ہے نہ کوئی پارٹی ہے نہ کوئی پسند ناپسند ہے۔ الحمدللہ مجھے میرے اللہ نے سرخرو کیا۔ دوران ڈیوٹی میرے ساتھ ایسی انہونی باتیں ہوئیں جن کا ظاہر کرنا ایمان میں تقویت کا باعث ہوگا۔ اس ذکر کا مقصد پرہیزگاری یا خودنمائی نہیں۔

ڈی سی آفس مظفرآباد سے ابتدائی طور پر مجھے 50 لاکھ روپے نقد اور کم و بیش 30 لاکھ کے ڈیتھ کلیم چیک برائے تقسیم ملے۔ میں یہ رقم لیکر یونین کونسل کٹکیر کے مرکزی مقام راجکوٹ پہنچا وہاں کیمپ لگا کر آرمی والوں کی مرتب کردہ فہرست کے مطابق معاوضہ جات کی تقسیم و ڈیتھ کلیم چیک تقسیم شروع کی۔ اسی عرصہ میں ایک دن رقم سے 50 ہزار روپے کم ہوگئے میں نے جب اپنی ٹیم کے دیگر اراکین و معززین علاقہ سے پوچھا کہ مبلغ پچاس ہزار کیونکر کم ہوگئے ہیں۔ 25 ہزار متاثرہ فیملی کے حساب سے دو فیملیز کی رقم کم ہوئی۔ جب تلاش بسیار کے باوجود 50 ہزار روپے دستیاب نہ ہوئے تو میرا خیال اپنے پروردگار کی جانب گیا کہ میں یہ کام اپنا قومی فریضہ سمجھ کر رہا ہوں۔ میری ذاتی کوئی غرض نہیں پھر یہ 50 ہزار کم ہوئے یہ تو مجھے اپنے پاس سے بھرنے ہونگے کیونکر اتنی رقم مہیا کرونگا۔ اسی ادھیڑبن میں تھا کہ وہاں موجود ایک مقرر نے اپنی جیب سے مبلغ 50 ہزار نکال کر دیا اور کہا کہ یہ رقم اس نے احتیاطاً اپنے ایک دو عزیزوں کیلئے رکھی تھی۔ حالانکہ ایسا نہ تھا۔ بس یہ میرے مولا کا کرم تھا کہ وہ چرائی ہوئی رقم واپس کرنے پر مجبور ہوا۔

پہلی قسط کی تقسیم کے بعد میں دوبارہ ڈی سی آفس مظفرآباد گیا تا کہ مزید رقم چیک لا کر فہرست کے مطابق تقسیم کروں۔ مظفرآباد ڈی سی آفس سے 25 لاکھ روپے نقد (کیش) اور تقریباً 15 لاکھ کے ڈیتھ کلیم چیک لیکر جو میں ایک کپڑے کی تھیلی میں پیک کر کے اپنے موٹر سائیکل کے پیچھے باندھ کر مظفرآباد نڑول میں اپنے حقیقی چچا راجہ ممتاز خان ریٹائر AVC نیشنل بینک کے گھر روانہ ہوگیا جب میں چچا جان کے گھر کے پاس پہنچا تو دیکھتا ہوں کہ موٹر سائیکل سے وہ تھیلا غائب ہے جس میں 25 لاکھ روپے نقد اور 15 لاکھ چیک تھے۔ اب میں اسی راستے سے واپس ڈی سی آفس کی جانب ہوا اور راستہ میں جگہ جگہ موٹر سائیکل کھڑی کر کے بازار میں دکانداروں سے دیگر ہجوم سے پوچھتا رہا کہ آپ نے روڈ پر گرا ہوا کوئی تھیلا تو نہیں دیکھا ہر کسی نے انکار کیا۔ ایک لمحے کیلئے اس طرح لگا کہ میں خواب دیکھ رہا ہوں۔ اتنی بڑی رقم کی گمشدگی نے مجھے حواس باختہ کردیا۔ میں جب تلاش بسیار سے مکمل مایوس ہوگیا تو میں نے ہجوم سے ہٹ کر کھڑے ہو کر اپنے رب سے دعا کی کہ اے اللہ اگر میں نے زندگی میں کوئی ایسا کام کیا ہو جو تجھے پسند ہو تو مجھ پر رحم کر۔ یہ دعا مانگ کر میں اسی راستے پر ایک بار پھر موٹر سائیکل لے کر نکل گیا اور راستے میں لڑکوں کی ٹولی کے پاس رکا ان سے پوچھا کہ آپ نے اس رنگ کا کوئی تھیلا تو نہیں دیکھا۔ ایک لڑکے نے کہا ہاں دیکھا ہے کہا کہ ابھی 30 منٹ پہلے ایک لڑکا وہ تھیلا لیکر نیچے خیمہ بستی میں گیا ہے میں اس بچے کی نشاندہی پر ساتھ لگی خیمہ بستی میں گیا اور متعلقہ خیمہ کے باہر کھڑا ہو کر آواز دینے لگا۔ اندر ایک خاتون موجود تھی۔ میں نے اسے کہا کہ ابھی کچھ دیر پہلے ایک بچہ جو تھیلا لیکر آیا ہے مجھے دے دیں۔ وہ میرا ہے۔ تیس سیکنڈ تک انتظار کے بعد میں نے دوبارہ کہا تو خاتون نے تھیلا مجھے دیدیا۔ تھیلا دیکھ کر بے اختیار میری آنکھوں سے تشکر کے آنسو آ گئے۔ سبحان اللہ سچے دل سے مانگی ہوئی دعا رد نہیں گئی۔ میری امانت مجھے مل گئی۔

دو سو حوریں

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو عرفہ کے دن روزہ رکھے اس کو بہشت میں دو سو شہر، دو سو حوریں، دو سو ریشمی لباس دیئے جائیں گے۔ (بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

مولانا وحیدالدین خان

امن کا راستہ

عزت کو دینے والا بھی خدا ہے اور عزت کو چھین لینے والا بھی خدا ہے۔ پھر اس کیلئے میں ایک انسان سے کیوں الجھوں

اس دنیا میں بے نزاع زندگی ممکن نہیں۔ آپ خواہ اپنوں کے درمیان رہتے ہوں یا غیروں کے درمیان، بہرحال آپ کے اور دوسروں کے بیچ میں نزاع کی صورتیں پیدا ہوں گی۔ ان نزاعات کی پیدائش کو آپ روک نہیں سکتے۔ البتہ آپ یہ کر سکتے ہیں کہ پہلے ہی مرحلہ میں نزاع کو ختم کر کے اس کے برے انجام سے اپنے آپ کو بچالیں۔ کبھی نظرانداز کرنے کی پالیسی ہی نزاع کو ختم کرنے کیلئے کافی ہوتی ہے کوئی شخص آپ کے خلاف اشتعال انگیز کلمات کہتا ہے اس کا کامیاب ترین جواب یہ ہے کہ آپ اس کی اشتعال انگیزی پر مشتعل نہ ہوں۔ اس طرح آپ پیدا شدہ نزاع کو پہلے ہی مرحلہ میں کچل دیں گے۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ نزاع پیدا کرنے والا آپ کی عزت کو ٹھیس پہنچاتا ہے وہ آپ کیلئے وقار کا مسئلہ کھڑا کردیتا ہے۔ یہاں بھی وقار کے تحفظ کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اس کی کوئی تدبیر نہ کی جائے۔ آپ یہ سوچ کر خاموش ہو جائیں کہ عزت کو دینے والا بھی خدا ہے اور عزت کو چھین لینے والا بھی خدا ہے۔ پھر اس کیلئے میں ایک انسان سے کیوں الجھوں۔ آپ کا یہ رویہ نزاع کو ختم کرنے کیلئے کافی ہو جائے گا۔

کبھی نزاع کے ساتھ فائدہ اور نقصان کا پہلو وابستہ ہوجاتا ہے بظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے اگر صبر و اعراض کی پالیسی اختیار کی گئی تو وہ مادی نقصان کا سبب بن جائے گی۔ مگر یہ سوچ درست نہیں۔ اس طرح کے معاملہ میں اصل انتخاب نقصان اور بے نقصان کے درمیان نہیں ہوتا بلکہ کم نقصان اور زیادہ نقصان کے درمیان ہوتا ہے۔ ایسے معاملات میں نزاع کو پہلے مرحلہ میں ختم کرنا کم نقصان کا راستہ ہے اور نزاع کو بڑھانا زیادہ نقصان کا راستہ پھر کیوں نہ آدمی زیادہ نقصان کے راستہ کو چھوڑ کر کم نقصان والے راستہ کو اختیار کرلے۔

ہم نزاع کی پیدائش کو روک نہیں سکتے۔ البتہ یہ یقینی طور پر ہمارے اختیار میں ہے کہ اعراض کا طریقہ اختیار کر کے اپنے آپ کو نزاع کے فتنہ سے بچالیں۔ ہم زیادہ نقصان کے مقابلہ میں کم نقصان کو گوارا کرلیں۔

عظیم بننے کیلئے عورت کا ساتھ

ابوہانی مجذوبی، لاہور

اگر آپ کے ہاتھ منہ کام سے کالے پیلے ہوتے ہیں اور جسم تھک کر چور ہوتا ہے تو وہ بھی صبح 8 بجے سے آپ کے گھر بار کی حفاظت اور تمام تر امور کو مکمل احسن طریقے سے پورا کرتے کرتے تھک چکی ہے۔

خالق کائنات نے جہاں مجھے مرد بنایا' ذہانت' قوت' محنت' برداشت جیسی نعمتوں سے نوازا۔ صبح جاتا ہوں سارا دن دھوپ' گرمی' گرد' پسینہ' شور وغیرہ کو برداشت کرتا ہوں۔ رات کو تھکا ہارا گھر لوٹتا ہوں تو دروازے پر جس مسکراتے ہوئے چہرے کو دیکھ کر تمام تھکن دور' پسینہ خشک' دل میں ٹھنڈک' سکون اور آرام ملتا ہے وہ میری ماں یا میری بیوی یا میری پیاری بیٹی ہی تو ہوتی ہے۔ میں جب سو کر اٹھتا ہوں تو جلدی میں ہوتا ہوں دکان یا آفس جانا ہوتا ہے۔ صاف ستھرے استری کئے ہوئے کپڑے میرا انتظار کر رہے ہوتے ہیں' پانی گرم ہوتا ہے۔ صابن' تولیہ (دھلا ہوا) موجود ہے۔ میں نہا کر نکلتا ہوں پہنے ہوئے کپڑے' گیلا تولیہ وہیں چھوڑ دیا۔ باہر آ کر ناشتہ تیار' مزے سے ناشتہ کیا۔ برتن وہیں چھوڑ دیئے۔ بوٹ پالش' دوپہر کے کھانے کا باکس تیار۔ یہ جا! وہ جا!۔ اب میرے میلے کپڑے' گیلا تولیہ' ناشتہ کے برتن کھانے کے برتن' میرے نئے کپڑے استری' رات کے کھانے کی تیاری' سبزی لینا' کاٹنا' پکانا' روٹی کے لئے آٹا گوندھنا' روٹی گرمی میں بیٹھ کر پکانا' گھر کی صفائی' دھلائی' جھاڑو وغیرہ' گھر کو سنوارنا' سجانا' خود بھی آپ کیلئے سنورنا سجنا۔

عبداللہ اور فاطمہ کو ناشتہ کروانا' اسکول کیلئے تیار کرنا' واپسی پر کپڑے بدلوانا' کھانا کھلانا' اسکول کا کام' ان کے کپڑے دھونا' استری کرنا وغیرہ۔ آپ کے بوڑھے والدین کے کپڑے' ان کا پرہیزی کھانا' ان کی ادویات وغذا کا خیال رکھنا' ان کی چھوٹی موٹی باتوں کو برداشت کرنا' اس دوران آپ کے چھوٹے صاحبزادے جو کہ 3,4 ماہ کے ہیں ان کو اپنے تمام کاموں کو سرانجام دیتے ہوئے سنبھالنا' اس کی غذا اور صحت اور اس سے متعلقہ تمام امور کو مستقل دیکھنا بھی شامل ہے۔ (گھبرایئے نہیں بلکہ خاموشی سے پڑھیے اور اعتراف کرتے جایئے) اس کے علاوہ اگر وہ اپنے ماہانہ ایام میں ہے تو ان تمام کاموں میں کوئی کمی نہیں آتی ہے بلکہ روز ہر چیز وقت پر خوبصورتی کے ساتھ ملتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ آپ کے ہونے والے ولی عہد کو اپنے خون سے سینچ رہی ہے تو تب بھی جناب کے کاموں کو 99% پورا کرنے کی کوشش میں ہے۔

اگر آپ باہر دھوپ میں پسینہ بہاتے ہیں تو وہ سارا دن منے کو گود میں اٹھائے کچن میں ہانڈی روٹی اور کپڑے دھوتی ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ منہ کام سے کالے پیلے ہوتے ہیں اور جسم تھک کر چکنا چور ہوتا ہے تو وہ بھی صبح 8 بجے سے آپ کے گھر بار کی حفاظت اور تمام تر امور کو مکمل احسن طریقے سے پورا کرتے کرتے تھک چکی ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ آپ تھک کر جب گھر آتے ہیں تو آپ کے چہرے سے تھکن عیاں ہوتی ہے بلکہ اس کا اظہار آپ کی کمر پکڑ کر انگڑائیاں لینے سے بھی ظاہر ہو رہا ہوتا ہے مگر اس کے چہرے پر پیاری سی مسکراہٹ جو اندر ہی اندر آپ کی تھکاوٹ اور کمزوری کو دور کر چکی ہوتی ہے اب یہ مسکراہٹ چاہے ماں کی ہو آپ کی بیوی کی ہو یا آپ کی پیاری بہن یا بیٹی کی ہو یہ تمام مسکراہٹیں اپنے اپنے رشتہ کے اعتبار سے نہایت پراثر اور باعث فرحت ہوتی ہیں۔

کیا میں نے اعتراف کرلیا؟ کیا آپ نے اعتراف کرلیا؟

تو آیئے! چھٹی کے دن ہم منے کو سنبھال لیتے ہیں۔ بوڑھے والدین کی دوائی' ان کی خدمت' کچھ ہم بھی کر لیتے ہیں۔ آج سبزی ہم خرید لاتے ہیں۔ گھر میں آنے جانے والوں کی مہمان نوازی کا کام آج ہم سرانجام دے لیتے ہیں۔ عبداللہ اور فاطمہ کو ہوم ورک کروا دیتے ہیں۔ گھر کو سنوارنے اور سجانے میں اس کا ہاتھ بٹا لیتے ہیں۔ اگر آپ یہ کام نہیں بھی کریں گے تب بھی آپ کی خدمت میں کوئی کمی نہیں آئیگی کیونکہ آج آپ کے گھر بہترین ڈش اور میٹھا آپ کے 3 وقت کے Menu میں شامل ہوگا۔ **ارے بھائی صاحب!** اب تو اعتراف کر ہی لیں۔

اس کا آپ پر حق ہے اگر آپ اس کے مجازی خدا ہیں تو وہ بھی آپ کی مجازی بندگی میں اپنی حیاء اپنی عزت حتیٰ کہ اپنا سب کچھ آپ پر لٹا چکی ہے۔

ارے جناب! اگر آپ کی دعا (بحیثیت باپ ہونے کے) آسمان سے واپس خالی نہیں لوٹتی تو اس کے بھی پاؤں تلے جنت ہے۔

اگر آپ کا رتبہ (بحیثیت باپ) کے بلند ہے تو بحیثیت ماں ہونے کے اس کی شان بھی انتہائی بلند وبالا ہے۔ اگر آپ دیندار ہو کر دین گھر لاتے ہیں تو وہ دین گھر کی دہلیز سے گھر کے اندر آپ کی بیوی ماں یا بہن' بیٹی پہنچاتی ہے۔ ورنہ آپ اپنی نسل کی خیر منائیں۔ اگر آپ بیٹا بن کر گھر کی تمام ضروریات کی فکر میں سارا دن پھرتے ہیں تو وہ بیٹی بن کر گھر کے تمام امور کو احسن طریقے سے پورا کرنے کی کوشش میں شب وروز مصروف عمل ہے۔ اگر آپ بڑا بھائی بن کر ماں باپ اور چھوٹے بہن بھائیوں کی فکر میں ہیں تو وہ بڑی بہن بن کر چھوٹے بہن بھائیوں اور ماں باپ کی خدمت میں ہے اور انکی ضرورتوں کا بڑے احسن انداز سے خیال رکھے ہوئے ہے۔

اگر آپ شوہر بن کر حلال رزق سے تمام گھر کی پرورش' ضروریات وخواہشات کو پورا کر رہے ہیں تو وہ نیک بیوی بن کر آپ کے حلال مال کو احسن طریقے سے خرچ کر کے آپ کا بہترین امانت دار ساتھی ہونے کا فریضہ سرانجام دے رہی ہے۔

اگر آپ باپ بن کر بیٹے بیٹیوں کے رشتے کی فکر میں وسائل اکٹھے کر رہے ہیں تو وہ بیٹی کی بہترین تربیت کر کے اسے اس قابل بنا رہی ہے کہ باپ کی عزت دوسرے گھر میں بنی رہے اور بیٹے کو باپ کی عزت اور مقام اور ادب کی ہمیشہ سے یاد دہانی کروا رہی ہے۔ **ارے صاحب!** کون کونسی باتوں میں اس ساتھی کو نظر انداز کریں گے؟

کیا آپ کی جائز لذت وخواہش آپ کے ہمسفر کے بغیر پوری ہوسکتی ہے؟ کیا آپ کی نسل کی بقاء وارتقاء ہمسفر کے بغیر ممکن ہے؟ کیا آپ کا حلال محنت سے کمایا ہوا مال جائز' امانتداری کے ساتھ احسن طریقے سے اس کے بغیر خرچ ہوسکتا ہے؟ کیا آپ کی نام نہاد عزت کہ میرا گھر' میری بیٹی' میری بیوی میری غیرت ہے میرا گھر باپردہ ہے یہ سب باتیں آپ کے ہمسفر کے بغیر ہوسکتی ہیں؟

جناب رسول اللہ ﷺ پر جب پہلی بار وحی نازل ہوئی تو اس چینی وگھبراہٹ میں جس نے آپ ﷺ کو تسلی وتشفی دی اور آپ کا حوصلہ بلند کیا وہ بھی ایک ہمسفر' ایک عورت ہی تھی۔

اب تو اعتراف کئے بغیر کوئی چارہ نہیں!

عمل سے زیادہ عمل کی مقبولیت کا اہتمام

حضرت علی کرم اللہ وجہہ' نے ارشاد فرمایا عمل سے زیادہ اس کا اہتمام کرو کہ عمل مقبول ہوجائے (یعنی سنت کے مطابق ہوجائے) کیونکہ تقویٰ واخلاص کیساتھ کوئی ادنیٰ عمل بھی قلیل نہیں رہتا اور جو عمل اللہ کے نزدیک مقبول ہو اس کو قلیل کیسے کہہ سکتے ہیں۔ **(خواجہ مسعود الرحمٰن' نور پور نورنگا)**

عبدالستار، مظفر گڑھ

رونے کے سائنسی اور دینی نکتے

آنسو بلاشبہ ایک خاموش زبان کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے ذریعے مختلف جذبات کا اظہار ہوتا ہے کہیں تو آنسوؤں کا چھلکنا خوشی کو بیان کرتا ہے اور کہیں یہ غم، تکلیف و رنج کو ظاہر کرتا ہے ایک عام آدمی دو سے دس سیکنڈ کے دوران اپنی آنکھوں کو نمی پہنچاتا ہے

رونے سے انسان کو دماغی اور روحانی تسکین ملتی ہے اگر آنکھ میں آنسو نہ ہوتے تو بینائی کچھ عرصہ میں ختم ہو جاتی۔

خدا کی قدرت کے نظارے کائنات میں ہر جگہ بکھرے ہوئے ہیں مٹی کے ایک چھوٹے ذرے سے لے کر انسان کے پیچیدہ دماغ تک ہر اک شے اللہ تعالیٰ کی وحدت کی داستان سناتی ہے یہاں تک انسان کی آنکھ سے جاری ہونے والا ایک آنسو بھی اپنے اندر اللہ تعالیٰ کی بے شمار حکمت وسمائے ہوئے ہے۔ بظاہر تو ہم یہ سمجھتے ہیں کہ جب انسان بے بس ہو جاتا ہے تو وہ آنسو کا سہارا لیتا ہے مگر درحقیقت آنکھ سے آنسوؤں کے بہاؤ میں بھی اللہ تعالیٰ کی مصلحت پوشیدہ ہے۔

آنسو بلاشبہ ایک خاموش زبان کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے ذریعے مختلف جذبات کا اظہار ہوتا ہے۔ ایک عام آدمی دو سے دس سیکنڈ کے دوران اپنی آنکھوں کو نمی پہنچاتا ہے۔ رونے سے انسان کو جسمانی، دماغی اور روحانی تسکین بھی حاصل ہوتی ہے اور آنسوؤں کے بہنے سے ذہنی تناؤ میں کمی آجاتی ہے

آنسوؤں کے بہاؤ سے آنکھ کے قرنیہ اور پپوٹے کو نمی ملتی ہے جس سے آنکھ میں موجود مختلف جھلیاں سوکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔ امریکی سائنسدانوں کے مطابق اگر آنکھ میں آنسو نہ ہوتے تو اس کے سنگین نتائج ہوتے جس میں وقت کیساتھ آنکھ سے بینائی ختم ہو جانے کا خدشہ بھی شامل ہے۔ آنسو آنکھ میں اینٹی بیکٹیریا یا اور اینٹی وائرس ایجنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں اور فضا میں موجود مختلف جراثیموں کے نقصانات سے آنکھوں کو محفوظ رکھتے ہیں

جب کسی غم، تکلیف یا دکھ کی وجہ سے آنسو جاری ہوتے ہیں تو اس سے ایسا زہریلا مادہ نکلتا ہے جس سے تناؤ کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ سائنس بھی اس کی تصدیق کرتی ہے کہ رونے کے بعد انسان دماغی اور جسمانی طور پر خود کو ہلکا محسوس کرتا ہے۔ رونے سے انسانی جسم میں میگنیس کا لیول کم ہوتا ہے یہ ایک ایسا معدنی عنصر ہے جو انسانی مزاج پر اثر انداز ہوتا ہے اور خون کے مقابلے میں آنسوؤں میں تیس فیصد زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق جب خوشی اور غم کے آنسوؤں کا معائنہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ خوشی کے آنسو میں صرف نمکین پانی ہوتا ہے جب کہ غم کے آنسوؤں میں مخصوص قسم کے انزائمز اور کیمیکل ہوتے ہیں جو ٹیومر اور السر جیسے مرض میں جسم میں پائے جاتے ہیں۔ جن کا آنکھوں سے بہنا بہت ضروری ہوتا ہے اور اسی وجہ سے بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ رونے کے بعد ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

مردوں کے بارے میں عام طور پر یہ مانا جاتا ہے کہ مرد جذبات پر کنٹرول کرتے ہیں۔ آنسو یا رونے کو زیادہ تر عورتوں سے منسوب کیا جاتا ہے مگر درحقیقت مردوں کا رونا بھی اہم ہوتا ہے یہ ایک قدرتی عمل ہے اور اگر مرد مشکل حالات میں روکر اپنے غم کو ہلکا کرنے کی کوشش نہ کرے تو اس کی آئندہ آنے والی زندگی اور شخصیت پر اس کے گہرے اثرات رونما ہو سکتے ہیں۔ ماحول میں موجود آلودگی کی وجہ سے بھی آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ پیاز کاٹتے ہوئے بھی آنکھوں سے آنسو جاری ہوتے ہیں جس کی بنیادی وجہ ہے کہ پیاز کاٹتے ہوئے اس میں سے ایک خاص کیمیکل نکلتا ہے جو آنکھ کی سطح سے ٹکرانے کے بعد سلفیورک ایسڈ میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اگر آنسو کی شکل میں آنکھ سے خارج ہو تو آنکھ کیلئے نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آنسو اللہ تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ یقیناً یہ ہماری زندگی کا اہم حصہ ہے اور ان کے بغیر ہم ادھورے ہیں لیکن اگر یہ اللہ کی محبت میں بہیں تو بہت نایاب بھی ہیں۔

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب "سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس" ضرور پڑھیں۔

ہاتھ پسیجنے سے بچانے کیلئے

اکثر خواتین کے ہاتھ سلائی کڑھائی کرتے وقت پسیجتے ہیں۔ اس سے سلائی وکڑھائی کی صفائی میں فرق پڑتا ہے۔ اس کیلئے یہ ترکیب کریں کہ جب بینگن کا بھرتا بنانے کیلئے ابالا جائے تو وہ پانی لے لیں جس سے بینگن ابالے گئے ہیں اس میں ہاتھوں کو خوب دھوئیں دو چار بار ایسا کرنے سے ہاتھ نہیں پسیجیں گے۔ (ڈاکٹر حکیم مرزا منور بیگ)

ایمان افروز واقعہ

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں، عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

درود شریف کی بدولت اللہ تعالیٰ نے وہ عطا کیا ہے جو میں زندگی بھر مانگتی رہتی نہ ملتا۔ میرے اللہ کی مہربانی ہے کہ اس نے ہمیں اپنے سائے کے نیچے رکھا ہے اور اللہ کے حکم سے ہر بات کا خواب میں اشارہ ہو جاتا ہے اور صدقہ کا بھی پتہ چلتا ہے۔ میں اس وقت دے دیتی ہوں میری پریشانیاں مصیبتیں ٹل جاتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا ضرور اجر دے گا اور دے رہا ہے۔ خلق الٰہی کی خدمت ہر کسی کا شیوہ نہیں ہوتا یہ وہی کرتے ہیں جن کو اللہ تعالیٰ توفیق دیتا ہے میری اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اللہ تعالیٰ دن دگنی رات چوگنی ترقی دے اور آپ خلق الٰہی کی اسی طرح سے خدمت کرتے رہیں۔

میرے شوہر اللہ کے نیک رستے پر چل پڑے ماشاء اللہ پہلے ہی نیک تھے اب معاملہ اور زیادہ اچھا ہو گیا ہے۔ نماز روزے کے پابند اور ماشاء اللہ سے مسجد میں اذان بھی دیتے ہیں۔ ہماری زندگی کے دن رات سنتوں سے مزین ہونے سے ہمارے گھر میں سکون ہے۔ یقین مانیے ہمارا اب کبھی بھی کسی بات پر جھگڑا نہیں ہوا۔

اللہ تعالیٰ آپ کو ہمارے سر پر ہمیشہ قائم رکھے آمین ورنہ جس راہ پر ہم چل رہے تھے ہمارا اللہ ہی حافظ تھا۔ میرے اندر اس وقت بڑی ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے جب میرے ساتھ کوئی برا سلوک کرتا ہے میں اس کو کچھ نہیں کہتی بلکہ اپنے اللہ سے کہتی ہوں ساری زندگی لوگوں کی سنتی رہی اور برداشت کرتی رہی اب اللہ تعالیٰ نے پتہ نہیں کس عمل کی بدولت یہ دین کی زندگی بخشی ہے۔ میں یہ سوچ کر ہر بات کو بھول جاتی ہوں جہاں اتنی دلجوئی کرنے والے رہنما آپ کی صورت میں موجود ہوں وہاں اللہ کے حکم سے ہمارا کوئی کچھ نہیں بگاڑ سکتا ہے۔

زندگی میں اب ایک ہی خواہش ہے کہ اللہ کے گھر کی میں اور میرے شوہر زیارت کریں اور اپنے نبی کے روضہ رسول ﷺ پر جا کر ان کی زیارت کریں اور وہاں پر ندامت کے آنسو بہائیں اور اپنی مغفرت کیلئے دعا مانگیں ان کی شفاعت نصیب ہو۔ آمین۔

گھر گھرہستی، سکھ سکھ مستی

تہمینہ مہک، لاہور

گھر کو جنت بنانے کیلئے ضروری ہے کہ گھر کے افراد باہمی مشورے سے کام لیں اور کبھی کبھی چھوٹے بھی اچھی اور بڑی بات کرتے ہیں اس لیے ان کو بھی اہمیت دینی ضروری ہے ایک سلیقہ مند عورت اپنے بجٹ میں اس طرح بچت کرتی ہے برے وقت میں کسی کے آگے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے

ایک شور سا ہے زیر زمین زیر سما بھی
حیران فرشتے ہیں پریشان فضا بھی

دنیا میں کونسا گھر ایسا ہے جہاں دکھ، پریشانی، لڑائی جھگڑے بیماری نہ ہو اور ساتھ خوشیاں ہنگامہ تقریبات نہ ہوں مگر ان سب باتوں میں سلیقہ مندی، کفایت شعاری، ہنرمندی اور متحمل مزاجی لازمی ہے جو گھر کو جنت بنادیتی ہیں اور پھر کمرتوڑ مہنگائی، نمودونمائش سبقت لے جانے کا جذبہ سفید پوشی کا بھرم کہ ہم کسی سے کم نہیں۔

ہر اک کو یہی گماں ہے ہر قیمتی چیز، باہر کا سامان ہمارے گھر میں ہے اور اپنے کو دوسرے سے برتر سمجھنا شاید ہر عورت کی فطرت ہے اور یہ مقابلہ بازی کی دوڑ انسان کو کبھی احساس کم تری اور کبھی محرومی کا شکار کردیتی ہے اور یہی سوچ کر ہم سب سے برتر ہیں اور کھوکھلے جذبے جو انسان کا چین چھین لیتے ہیں۔

گھر کو جنت بنانے کیلئے ضروری ہے کہ گھر کے افراد باہمی مشورے سے کام لیں اور کبھی کبھی چھوٹے بھی اچھی اور بڑی بات کرتے ہیں اس لیے ان کو بھی اہمیت دینی ضروری ہے ایک سلیقہ مند عورت اپنے بجٹ میں اس طرح بچت کرتی ہے کہ برے وقت میں کسی کے آگے ہاتھ نہ پھیلانا پڑے اور گھر کے افراد کو سامنے رکھ کر روزانہ کا کام ہوتا ہے۔

اب ہر گھر میں سب کے خیالات یکساں ہوتے ہیں اور نہ عادتیں مگر ''گھر'' بنائے رکھنا ہر طرح کی مشکل کو باہم حل کرنے کا طریقہ ہی ایک سلیقہ مند ''عورت'' کا ہنر ہے۔

آیئے دیکھیے اس گھر میں سب ہیں ساس، سسر پھر ان کی بہو داماد نندیں بھابی اور ننھے منے بچے۔

ہمیں وہ طرز عمل اختیار کرنا ہے جو بچوں کو بہتر اور مثبت سوچ دے اور ساسو ماں کا عمل بہو کے ساتھ شفقت والا ہو، وہ اس گھر میں مہمان ہے نہ غیر بلکہ وہ اس گھر کی نائب ہے۔ ساسو ماں کے بعد البتہ عزت ہے تو بہو کی۔

یہ نندیں جو ماں باپ کی لاڈلیاں ہیں ایک دن ان کو بھی اپنے گھر بسانے میں انہیں اپنی بھابی سے کس طرح پیش آنا ہے یہ محبت کی تقسیم ساسو ماں کرتی ہیں۔

جب یہ رشتہ اپنی شکل تبدیل کرتے ہیں کہیں یہ بھابی کا روپ اختیار کرتے ہیں کہیں مامی، چاچی، پھوپھی، خالہ بن جاتے ہیں درمیان میں معصوم معصوم کلیوں کی مہکار جو پھول بننے والے ہوتے ہیں جب اپنے چمن میں عجیب عجیب نظارے دیکھتے ہیں وہ فیصلہ نہیں کر پاتے کیا پھوپھیاں ایسی ہوتی ہیں کہتی ہیں بس لینا ہی لینا ہے دنیا ہماری روایت نہیں تو بتایئے ایسے میں گھرانہ کس طرح پرامن رہ سکتا ہے گھر میں سب سے اہم کردار شوہر کا ہوتا ہے اور شوہر کو نہ صرف دنیا میں عزت اور رتبہ زیادہ ہے بلکہ اللہ تعالیٰ نے بھی اس کو مجازی خدا کا درجہ دیا ہے۔

تبدیل ہوتا ہے ''لڑکی کا گھر'' پہلے جہاں رہتی ہے بعد میں وہ میکہ بن جاتا ہے وہ سسرال چلی جاتی ہے اس میں اس کا کیا کردار ہے دیکھئے۔

بھابی کا کام رشتہ بنانا اول، اول شوہر کے کپڑوں کا خیال رکھنا پھر یہ گھر جو سونا سونا تھا بچوں کی چہکار سے گونج اٹھتا ہے تب بھابی کی ذمہ داری مزید بڑھ جاتی ہے اگر بھابی گھریلو خاتون ہیں تو وہ احسن طریقہ سے یہ کام انجام دیتی ہیں مگر ملازمت پیشہ ہیں تو کچھ کام نندوں کی ذمہ داریوں میں شامل ہوتے ہیں۔

پہلے پہل تو بڑے شوق سے اپنے بھتیجے اور بھتیجیوں سے پیار کرتی ہیں مگر احسان کرکے، پھر وقت پر لگا کر اڑتا ہے۔

نندیں اپنے اپنے گھروں کو یعنی سسرال جاتیں ہیں مگر دل ہے کہ مانتا ہی نہیں، جب ماں حیات ہے وہ راجکماری کا رول ادا کرتی رہتی ہیں اور بھائی کو اپنی اداؤں سے جیت لینے میں کامیاب رہتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے ہمارا میکہ ہی اصل ہمارا گھر ہے جہاں عمر گزاری ماں کی شفقت باپ کا پیار بھائی کی چاہت کیسے بھلادیں ''بھابی'' تو غیر ہیں ہم جو چاہتے ہیں کرینگے اب بچاری ''بہو'' جو گھر کی مالکن ہے کیا کرے شکوہ کرے تو کس سے اور بھائی جو ایک شوہر ہے باپ ہے مگر کیا کرے ان بہنوں کو رخصت کرکے بھی بیوی کا نہ ہوسکا کیوں؟ اب اس میں قصوروار کون ہے؟ وہ نندیں جو اپنے سسرال میں میاں کو پیر کی جوتی اور اپنی نندوں کو انگلیوں پر نچاتی ہیں اور پھر بھی مظلوم ہیں جو بھائی نے کیا ہم نے قبول کیا لہٰذا اب ہماری شاہ خرچیاں، ہماری ضرورتیں پوری کرنا تمہاری ذمہ داری ہے کیونکہ ہم نے تمہارا حکم مانا مگر اس پر یہ عورت جو بیوی ہے وہ اپنے حقوق کا ذمہ دار کس کو ٹھرائے۔

کیونکہ اب ساسو ماں کا سایہ نہیں ہے اور سسر بیرون ملک رہتے ہیں مگر یہ نندیں جو آج بھی بہن اور معصوم ہیں عمر میں کتنی بڑی ہیں یہ بات چھوڑیں مگر عقل بچپن کی ہے بتایئے اٹل اٹوٹ رشتوں میں دڑار آئی ہے نہ یہ ٹوٹتے ہیں مگر جب یہ رشتہ اپنی شکل تبدیل کرتے ہیں کہیں یہ بھابی کا

اب یہ شوہر کی ذمہ داری ہے وہ حقوق کی تقسیم میں تدبیر سے کام لے سچ اور جھوٹ کو سمجھیں اور سب سے بڑھ کر ''بیوی'' جو اس کی ابدی ساتھی ہے جو اس کے سکھ، درد، غم، خوشی کی ہم راز ہے اس سے مل کر مشورہ کرے۔ کیونکہ میاں بیوی گاڑی کے دو پہیے ہیں ایک بھی خراب ہوگیا تو گھر کی گاڑی رک جاتی ہے۔

تاکہ مظلوم کے حق کی تلفی نہ ہو اور ان کی انا، عزت، وقار، خودداری شوہر کی طرف سے نہیں مل رہی ہے سلیقہ مندی سے ان کو سکھادے اور تب ہی گھر جنت کا نمونہ بن سکتا ہے۔ گھر گھرہستی کیلئے لازمی ہے شوہر اپنے رتبہ اور مقام کو پہچانے تاکہ محبت اور پیار کا رنگ نظر آئے۔

دانتوں کے ہر قسم کے امراض کا علاج

ڈاڑھ دانت درد اور دانتوں کے ہر قسم کے عوارض کا تیر بہدف اور مجرب عمل عبقری کیلئے حاضر ہے۔ اس عمل سے ہمیشہ ہمیشہ کیلئے دانتوں کی تکالیف ختم ہوجاتی ہیں۔ نماز عشاء کے وتروں کی پہلی رکعت میں الحمد شریف کے بعد اِذَا جَاءَ نَصۡرُ اللّٰہِ دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد تَبَّتۡ یَدَا اَبِیۡ لَهَبٍ تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورہ اخلاص پڑھیں۔ نماز عشاء کے فوراً بعد دو رکعت نفل بہ نیت ثواب حضرت اویس قرنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو بخشیں۔ انشاء اللہ دانتوں کی تمام تکالیف ختم ہوجائیں گی۔ **(محمد اقبال، صادق آباد)**

مسافران آخرت

سید نیاز حسین بخاری کی والدہ محترمہ مرحومہ جو صالحہ اور متقی خاتون تھیں، محمد صادق صاحب ہائی وایکم انگلینڈ، قاری محمد انور کے بھائی غلام محمد، مولانا عبدالعزیز خان فیضی کے جواں سالہ فرزند، حکیم عاشق حسین فاروقی کی ساس صاحبہ، جام نجم الدین لاڑ کی صاحبزادی اور محمد جمشید چغتائی دوآبہ کوہاٹ انتقال فرماگئے۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

عمل ذرہ ثواب پہاڑ

رسول رحمت ﷺ نے پوچھا اے شخص تیرا یہ حال کیسے ہوا! اس نے کہا یارسول اللہ! بیماری اورضرر کی وجہ سے میرا یہ حال ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کیا میں تجھے وہ کلمات سکھلاؤں جو تجھ سے ضررد بیماری بیماری کو دافع کردیں؟

چھوٹا عمل بڑا ثواب

کتاب ریاحین میں لکھا ہے کہ ہر شب ماہ ذی الحجہ میں بعد وتر کے سونے سے پہلے دو رکعت پڑھے ہر رکعت میں ایک سو بار سورۂ کوثر اور ایک بار سورۂ اخلاص پڑھے تو خدائے تعالیٰ اس کے بدن کے ہر بال کے برابر دس نیکی اور صدقہ ہزار دینار اور آزادی سات غلام کا ثواب عطا فرمائیں گے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ ماہ ذی الحجہ کی ہر شب جمعہ کو چھ رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں سورۂ اخلاص پندرہ بار ہو۔ بعد فراغت نماز دس بار کہے۔

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِيْنُ

اور دس بار درود شریف پڑھے تو خدائے تعالیٰ اس کو نو غلام آزاد کرنے کا ثواب دے اور موت کے وقت فرشتہ اسے خوشنودی خدا سے مطلع کرے اور وہ قیامت تک اس کی مغفرت کی دعا کرتا رہے۔ ایک اور روایت ہے کہ اس ماہ ہر روز دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں تین بار سورۂ اخلاص ہو تو اللہ پاک اس کی نیکی زیادہ کرے اور بدی کو دور کرے۔

بڑے ثواب کے کلمات

حضرت جویریہؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ ان کے ہاں سے صبح سویرے نماز کے وقت سے نکلے اور چاشت کے وقت واپس لوٹے تو وہ ویسے ہی بیٹھی تھیں (مصلّے پر بیٹھی ذکر میں مشغول تھیں) آپؐ نے فرمایا جب سے میں تمہارے پاس سے گیا ہوں تم اسی حال میں بیٹھی ہوئی ہو؟ انہوں نے عرض کیا جی ہاں! تو آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا ''میں نے تیرے بعد چار کلمات تین مرتبہ پڑھے ہیں جو کچھ تم نے سارے دن میں پڑھا ہے ان کے ساتھ ان کلمات کا وزن کیا جاسکتا ہے۔

سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهٖ عَدَدَ خَلْقِهٖ وَرِضَا نَفْسِهٖ وَزِيْنَةَ عَرْشِهٖ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهٖ۔ (مسلم والترمذی)

دافع ضرر وسقم

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ وہ ایک دفعہ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ باہر نکلے ایک شخص شکستہ حال دکھائی دیا۔ رسول رحمت ﷺ نے پوچھا اے شخص تیرا یہ حال کیسے ہوا! اس نے کہا یارسول اللہ ﷺ! بیماری اورضرر کی وجہ سے میرا یہ حال ہوا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کیا میں تجھے وہ کلمات سکھلاؤں جو تجھ سے ضرر و بیماری کو دفع کردیں؟ ابوہریرہؓ نے کہا یارسول اللہ ﷺ کیا آپ مجھے ان کی تعلیم فرمائیں گے؟ آپؐ نے فرمایا اے ابوہریرہؓ کہو تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِيْ لَا يَمُوْتُ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا ٥ بیمار کو چاہیے کہ ان کلمات کی بار بار تکرار کیا کرے انشاء اللہ اس کا حال بہت جلد درست ہو جائے گا اور تمام امراض واسقام سے نجات پائیگا۔

نیند لانے کی ترغیب

☆گل خشخاش یا گل ریحان اور برگ ریحان کو سونگھنے سے نیند آجاتی ہے۔☆روغنیات میں سے جو روغن میسر آجائے اسکو پیشانی پر ملنا۔☆روغنیات میں سے جو روغن میسر آجائے ایک ایک قطرہ ناک کے دونوں نتھنوں میں ایک ایک قطرہ دونوں کانوں میں ڈالیں کنپٹیوں اور پیشانی پر مالش کریں۔ ☆مغزیات اور تخموں میں سے چند اجزاء لے کر پانی میں ٹھنڈائی کی طرح پیس کر تھوڑی مصری ملا کر پئیں۔ مثلاً تخم خشخاش، مغز تخم کدو شیریں، تخم کاہو، مغز بادام، مغز تخم تربوز، تخم کشنیز خشک وغیرہ۔ (حکیم ریاض حسین مکڑوال، میانوالی)

کمزور مثانے کو تقویت دینے کیلئے

1/2 چھٹانک نشاستہ، 1/2 چھٹانک دیسی گھی، ایک عدد دیسی انڈا، 1/2 چھٹانک دودھ، چینی حسب ذائقہ

ترکیب: نشاستہ کو گھی میں ہلکی آگ پر ہلکا براؤن کرلیں اور نیچے اتار کر رکھ لیں۔ دوسری طرف انڈے کو دودھ میں اچھی طرح حل کریں۔ چینی حسب ذائقہ ملالیں جب نشاستہ ٹھنڈا ہو جائے تو دونوں محلولوں کو آپس میں اچھی طرح مکس کرلیں اور رات کو سوتے وقت کھالیں۔ یہ ایک خوراک ہے اس طرح آپ نے سات دن تک ایک ایک خوراک روزانہ لینی ہے۔ انشاء اللہ جب تک پیشاب روکنا چاہئیں گے روک سکیں گے۔ (ویسے پیشاب زیادہ دیر روکنا اچھا نہیں)

(سردار اختر، چنیوٹ)

دل کو چوٹ پہنچانے والا قصہ

عرفان، چناب نگر

ان کے اراکین دربار نے کئی بار عرض کیا کبھی جہاں پناہ بھی تشریف لے چلیں اور بزرگ کی زیارت کریں اوران کی دعا لیں

کہتے ہیں کہ اورنگ زیب عالمگیر کے پاس ایک بہروپیا آتا تھا' وہ مختلف روپ بدل کر آتا تھا۔ اورنگ زیب اس کو پہچان لیتے' وہ فوراً کہہ دیتے کہ تو فلاں ہے، میں جانتا ہوں۔ وہ ناکام رہتا، پھر دوسرا بھیس بدل کر آتا پھر وہ تاڑ جاتے اور کہتے میں نے پہچان لیا۔ بہروپیا عاجز آگیا، آخر میں کچھ دنوں تک خاموشی رہی، ایک عرصہ تک وہ بادشاہ کے سامنے نہیں آیا، سال دو سال کے بعد شہر میں یہ افواہ گرم ہوئی کہ کوئی بزرگ آئے ہوئے ہیں چلہ کھینچے ہوئے ہیں، بہت مشکل سے لوگوں سے ملتے ہیں۔ بادشاہ حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ تعالیٰ کی تحریک کے مکتب کے پروردہ تھے، اوران کو اتباع سنت کا خاص اہتمام تھا۔ وہ اتنی جلدی کسی کے معتقد ہونے والے نہیں تھے۔ انہوں نے اس کا کوئی نوٹس نہیں لیا۔ ان کے اراکین دربار نے کئی بار عرض کیا کبھی جہاں پناہ بھی تشریف لے چلیں اور بزرگ کی زیارت کریں اور ان کی دعا لیں، انہوں نے ٹال دیا دو چار مرتبہ کہنے کے بعد بادشاہ نے فرمایا کہ اچھا بھئی چلو کیا حرج ہے' اگر خدا کا کوئی مخلص بندہ ہے اور خلوت گزیں ہے تو اس کی زیارت سے فائدہ ہی ہوگا' بادشاہ تشریف لے گئے اور دعا کی درخواست کی اور ہدیہ پیش کیا، درویش نے لینے سے معذرت کی۔ بادشاہ وہاں سے رخصت ہوئے تو درویش کھڑے ہوگئے اور آداب بجالائے فرشی سلام کیا اور کہا کہ جہاں پناہ! مجھے نہیں پہچان سکے، میں وہی بہروپیا ہوں جو کئی بار آیا اور سرکار پر میری قلعی کھل گئی' بادشاہ نے اقرار کیا' کہا بھائی بات تو ٹھیک ہے میں اب کے نہیں پہچان سکا لیکن یہ بتاؤ کہ میں نے جب تمہیں اتنی بڑی رقم پیش کی جس کیلئے تم یہ سب کمالات دکھاتے تھے، تو تم نے کیوں نہیں قبول کی؟ اس نے کہا سرکار میں نے جن کا بھیس بدلا تھا ان کا یہ شیوہ نہیں، جب میں ان کے نام پر بیٹھا اور میں نے ان کا کردار ادا کرنے کا بیڑا اٹھایا تو پھر مجھے شرم آئی کہ میں جن کی نقل کر رہا ہوں' ان کا یہ طرز نہیں کہ وہ بادشاہ کی رقم قبول کریں، اس لیے میں نے نہیں قبول کیا۔ اس واقعہ سے دل و دماغ کو ایک چوٹ لگتی ہے کہ ایک بہروپیا یہ کہہ سکتا ہے' تو صاحب دعوت انبیاء علیہم السلام کی دعوت قبول کرکے ان کا مزاج اختیار نہ کریں، یہ بڑے ستم کی بات ہے۔ میں نے یہ لطیفہ تفریح طبع کیلئے نہیں بلکہ ایک حقیقت کو ذرا آسان طریقہ پر نشین کرنے کیلئے سنایا ہے۔

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

حصول معاش | خبر سن کر | کیا ہمارے گھر سایہ ہے؟ | بیماری اور شفاء | مایوسی کا اندھیرا

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بےدینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

کیا ہمارے گھر سایہ ہے؟

افرادخانہ نے کئی بار محسوس کیا ہے کہ گھر کے ایک مخصوص کمرے میں کوئی کھڑا ہے یا گزرتے ہوئے چلا گیا ہے۔ پہلے ہم نے اسے وہم سمجھا لیکن کئی لوگوں نے اس بات کو واضح طور پر متعدد بار محسوس کیا ہے۔ اس صورتحال کی وجہ سے ہم سب میں ایک خوف پیدا ہوگیا ہے اور مذکورہ کمرے میں جانے کی ہمت نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ کوئی اور بات ہم لوگوں نے محسوس نہیں کی ہے۔ کیا یہ کوئی سایہ وغیرہ ہے۔ **(اورنگ زیب' حیدرآباد)**

جواب: اس طرح کے مشاہدات رات کو ہوتے ہیں یا دن کو صرف نامعلوم ہستی دکھاتی دیتی ہے یا کوئی اور بھی غیر معمولی واقعہ پیش آتا ہے ان باتوں کو چند ہفتوں تک نوٹ کرکے بذریعہ خط مطلع کریں۔ اس وقت تک کیلئے عرض ہے کہ ڈر، خوف کو قریب نہ آنے دیں اور ان باتوں کا گہرا اثر نہ لیں۔ سورۂ فلق، سورۂ ناس تین تین بار رات کو پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں کی جانب منہ کرکے دم کردیا کریں۔ گیارہ روز تک۔

آمنا سامنا

میں ایم اے اور بی ایڈ کرچکی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے اندر اعتماد کی بہت کمی ہے۔ کسی کے سامنے اعتماد کے ساتھ بات نہیں کرسکتی۔ **(فریحہ ظفر' کراچی)**

جواب: ہرنماز کے بعد سو بار اسم ذات یا اللہ کا ورد کریں۔ اپنی انفرادی صلاحیتوں کو جلا دینے کیلئے اہم نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ شعروشاعری اور ادب کی کتابیں پڑھا کریں۔ اپنے پسندیدہ اشعار اور اقتباسات دوسروں کو سنائیں۔ یہ علاج ڈیڑھ ماہ جاری رکھیں۔

نامعلوم شخص

کئی سالوں سے میرے حالات خراب ہیں۔ کوئی نہ کوئی مشکل آگھیرتی ہے۔ ذہنی و جسمانی طور پر بھی خود کو چاق و چوبند محسوس نہیں کرتا۔ رات کو ہلکی نیند میں کئی بار دیکھا کہ کوئی نامعلوم شخص کھڑا مجھے بغور دیکھ رہا ہے یا پھر وہ مجھ پر حملہ کرنے کیلئے آرہا ہے۔ ایک خاص بات یہ ہے کہ میں نے اپنے گھر کے اندر کئی بار کاغذوں کے تہہ کیے ہوئے ٹکڑے پڑے پائے جن کے اندر کچھ خاص لکیریں بنی ہوئی تھیں۔ میں نے توجہ نہیں دی اور انہیں پھینک دیا۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ کوئی بدخواہ برے عمل کے ذریعے آپ کو پریشان کررہا ہے۔ **(سعیدالزماں' کوئٹہ)**

جواب: آپ روزانہ رات سونے سے پہلے سورۂ فاتحہ ایک بار اور سورۂ فلق اور سورۂ ناس تین تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے اور پورے جسم پر پھیرلیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن کیا جائے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز فجر کے بعد تین بار آیت الکرسی پڑھ کر حالات بہتر ہونے کی دعا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک۔ چالیس دن بعد خط لکھ کر حالات سے مطلع کریں۔ انشاء اللہ تین ہفتوں میں آپکے خیالات واحساسات میں تبدیلی واقع ہوجائیگی۔

خبر سن کر

کچھ عرصے سے میرے ذہن کی حالت عجیب ہوگئی ہے۔ کسی کے بیمار ہونے کی خبر سن لوں یا انتقال کی خبر ملے تو بار بار یہ خیال آتا ہے کہ مجھے بھی یہی مرض لاحق ہونے والا ہے یا میں بھی جلد ہی اس دنیا سے رخصت ہونے والا ہوں۔ حادثات کی خبر پڑھ کر یقین کی حد تک یہ بات ذہن میں آنے لگتی ہے کہ میں بھی اس صورتحال کا شکار ہونے والا ہوں۔ ان خیالات کے دباؤ کی وجہ سے اعصاب کمزور ہوگئے ہیں۔ تیز آواز سن کر دل ڈوبنے لگتا ہے۔ اندرونی طور پر ایک پریشانی ہروقت گھیرے رہتی ہے۔ **(عبدالحفیظ' اوکاڑہ)**

جواب: نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد سورۂ حشر کی آیت نمبر 22 کم از کم گیارہ بار پڑھ کر اپنے قلب کے مقام پر دم کردیا کریں۔ رات سونے سے پہلے وضو کرکے لیٹ جائیں اور یہی آیت دل ہی دل میں پڑھتے ہوئے سوجائیں۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں ذہن پر سے خوف و اندیشوں کا غلبہ ختم ہوجائیگا۔

مایوسی کا اندھیرا

مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے یوں لگتا ہے کہ زندگی کی ہر راہ مجھ پر بند ہے اور میں کسی میدان میں بھی کامیاب نہیں ہوسکوں گا۔ دل کو بار بار سمجھاتا ہوں لیکن مایوسی کی کیفیت ختم نہیں ہوتی۔ اس وقت میں گریجویشن کررہا ہوں اور مزید تعلیم حاصل کرنے کا پروگرام ہے۔ میرے خیرخواہ سمجھاتے ہیں لیکن مجھ پر اثر نہیں ہوتا۔ **(ہمایوں' پشاور)**

جواب: نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد سورۂ فاتحہ گیارہ بار اور نماز عشاء کے بعد اکیس بار پڑھ کر اپنے قلب پر دم کردیا کریں۔ چالیس دن یہ عمل کریں۔ انشاء اللہ مایوسی کی کیفیت مغلوب ہوجائے گی۔

گھر میں نااتفاقی کا بسیرا

جب سے ہوش سنبھالا ہے گھر میں نااتفاقی کا بسیرا دیکھا ہے۔ حالات بھی مسلسل تنگی کا شکار چلے آرہے ہیں۔ ہمارا گھر بھی اپنا نہیں ہے۔ رشتہ دار ہمارے خلاف تعویذ' گنڈوں میں مصروف رہتے ہیں اور ہمارا ساتھ چھوڑ دیا ہے۔ والد کا کام گرمیوں میں چلتا ہے اور سردیوں میں نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہے۔ والدین آپس میں الجھ پڑتے ہیں۔ **(راحیلہ' کراچی)**

جواب: سورۂ کوثر روزانہ رات کو گیارہ بار پڑھ کر دعا کریں اور گھر کے چاروں کونوں کی طرف دم کردیا کریں۔ والد صاحب سے کہیں کہ وہ نماز کی پابندی کیساتھ سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اکیس بار نماز فجر کے بعد پڑھا کریں۔

حصول معاش

میں ایک تعلیم یافتہ شخص ہوں اور کئی کورسز کیے ہوئے ہیں لیکن تاحال نوکری سے محروم ہوں۔ کئی جگہ انٹرویو دیئے لیکن جواب نفی میں ملا۔ گھر میں کمانے والا واحد شخص ہوں لیکن کافی عرصے سے روزگار سے محروم ہوں۔ **(عبدالحق' لاہور)**

جواب: ہرنماز کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے

فضل و کرم کا سوال کیا کریں۔ کوشش جاری رکھیں۔ مایوس نہ ہوں۔ بفضل الٰہی جلد مسئلے کا حل سامنے آجائے گا۔

رشک وحسد

ہمارے حالات پہلے اتنے اچھے نہ تھے۔ پھر اللہ نے فراخی عطا فرمائی اور ہمارا گھرانہ خوشحال شمار ہونے لگا۔ بعض رشتے دار اور جاننے والے اس تبدیلی سے خوش دکھائی نہیں دیتے اور طرح طرح کی باتیں کرتے ہیں۔ لوگ رشک وحسد میں مبتلا رہتے ہیں۔ کچھ عرصے قبل ہمارے گھرانے کو چند ناخوشگوار واقعات کا سامنا کرنا پڑا اس کی وجہ سے ہم سب فکرو تشویش میں گرفتار ہوگئے ہیں۔ **(صغیر، ایبٹ آباد)**

جواب: صدقہ، خیرات پابندی سے کریں اور سب لوگ نماز کی پابندی کریں۔ اس کیساتھ ساتھ نماز کے بعد سورۂ کوثر اور سورۂ توبہ کی آخری آیت پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے خیر و برکت کی دعا کیا کریں۔ نماز عشاء کے بعد 7 بار سورۂ فلق بھی پڑھا کریں۔

صرف ذہنی سکون نہیں

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں ہر چیز سے نوازا ہے لیکن ہمارے گھر میں ذہنی سکون نہیں ہے۔ ہر شخص کی طبیعت میں چڑچڑا پن ہے اور قوت برداشت کی نہایت کمی، افراد خانہ کے دلوں میں بڑوں کیلئے احترام اور چھوٹوں کیلئے پیار ومحبت کی جگہ نفرت نے ڈیرے ڈال دیئے ہیں۔ **(اعجاز حسن، ملتان)**

جواب: رات کو سونے سے قبل سورۂ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 110 اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گھریلو جھگڑے ختم ہونے اور باہمی حسن سلوک کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ جاری رکھیں۔ علاوہ ازیں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں کا شکر ادا کیا جائے۔ شکر یہ ہے کہ اللہ نے جو کچھ بھی عطا کیا ہے اس سے دوسروں کو بھی فائدہ پہنچایا جائے۔ چاہے اس کی شکل کچھ بھی ہو۔

صحت وتندرستی

میرے جسم میں خون کی کمی ہے اور اسی کمی کی وجہ سے چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے بھی پڑ گئے ہیں۔ میری خوراک اچھی ہے مگر اس کا کوئی اثر ظاہر نہیں ہوتا۔ جلد میری شادی بھی ہونے والی ہے جس سے پریشانی میں مزید اضافہ ہوگیا ہے۔ **(عرشی، راولپنڈی)**

جواب: متوازن غذا کے ساتھ ساتھ تیز قدموں سے چہل قدمی کو بھی معمول میں شامل کریں اور کسی اچھے معالج سے مشورہ کریں۔ ہوسکتا ہے کہ جسم کے بعض کیمیاوی افعال معمول پر نہ ہوں۔ علی الصباح ہوادار جگہ پر آہستگی سے گہرے سانس لیں اور نکالا کریں۔ یہ عمل گیارہ بار کیا کریں۔ پانی پر صبح اور شام سورۂ یوسف کی ابتدائی دو آیات دم کرکے پی لیا کریں۔

میرا بیٹا

میرا بیٹا عمر کے ساتھ ساتھ نہایت بدتمیز، چڑچڑا اور جھگڑالو ہوگیا ہے۔ گھر کے کسی شخص کی بات نہیں سنتا۔ بڑوں سے زبان درازی کرتا ہے۔ میں نے اسے ہر طرح سمجھانے کی کوشش کی۔ پیار سے، غصہ سے مار کر۔ لیکن وہ میری کسی بات پر کان نہیں دھرتا۔ **(عرفان، لیہ)**

جواب: سات بار بسم اللہ شریف، سات بار سورۂ کوثر پڑھ کر پانی پر دم کریں اور صبح نہار منہ بچے کو پلائیں یہ عمل اکیس روز جاری رکھیں۔ اس کے علاوہ یہ کام بھی کریں کہ بیٹے سے نہایت نرمی اور شفقت کے ساتھ بات کریں۔ وہ درشت لہجے میں بات کرے تب بھی آپ اپنی روش نہ چھوڑیں۔ چند ہفتوں کی احتیاط سے انشاء اللہ اس کا رویہ تبدیل ہوجائیگا۔ رات کو جب وہ سوجائے تو سرہانے کھڑے ہوکر معمولی بلند آواز سے بچے کو اس کا نام لے کر مخاطب کرتے ہوئے کہیں کہ تم تمیزدار بچے ہو، غصہ اور ضد ترک کردو۔ یہ جملے پانچ منٹ تک مناسب آواز اور لب و لہجے سے ادا کریں۔ انشاء اللہ جلد اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ عمل چالیس روز کیا جائے۔

بیماری اور شفاء

میں گزشتہ کئی سالوں سے صحت کے مسائل سے دوچار ہوں۔ کبھی سر درد ہوجاتا ہے تو کبھی جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر ہر وقت بڑھا رہتا ہے۔ میں نے بہت سے اچھے معالجوں سے علاج کروایا مگر افاقہ نہیں ہورہا۔ کسی کا کہنا ہے کہ آپ پر عمل کرایا گیا ہے جن کے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ **(علیم اللہ، پشاور)**

جواب: ان کیفیات کا کسی اثر سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ کا علاج بھی ہوا ہے لیکن ضروری نہیں کہ مرض کی درست تشخیص ہوئی ہو یا دوا اور احتیاط تقاضوں کے مطابق ہوں۔ کسی ماہر طبیب سے مشورہ کریں اور پرہیز اور احتیاط بھی کریں۔ ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر دم کرکے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں گے۔

کاروبار

ہمارے والد صاحب ٹرانسپورٹ کا کام کرتے ہیں۔ پہلے کاروبار میں برکت تھی اور ہماری کافی بسیں بھی تھیں لیکن اب فقط ایک بس باقی رہ گئی ہے۔ ہمارے چچا جان بھی کاروبار میں شریک ہیں۔ بجائے نفع کے نقصان ہوتا ہے۔ **(ندیم عماد، بہاولنگر)**

جواب: کاروباری امور میں بہرحال امانت، دیانت اور اخلاقی ذمہ داریوں کو مدنظر رکھیں۔ نماز فجر کے بعد سورۂ ص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں اور سورۂ مبارکہ کا ترجمہ بغور پڑھا کریں۔ نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی اکیس بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں۔ حسب استطاعت ضرورت مند افراد کی مالی مدد کی جائے کاروبار پر مکمل توجہ دی جائے۔

بیماری وعلاج

پچھلے دس سالوں سے خشک کھانسی میں مبتلا ہوں۔ کھانس کھانس کر بدحال ہوجاتا ہوں۔ کئی طرح کے علاج کرواچکا ہوں مگر فائدہ نہیں ہورہا۔ شہر کے کسی ڈاکٹر، کسی حکیم کو نہیں چھوڑا۔ کسی دوا کے استعمال سے کسی قدرے بہتری آتی ہے لیکن چند دنوں بعد وہی حال ہوجاتا ہے۔ **(انیس احمد، ملتان)**

جواب: جو دوا بھی استعمال کریں اس پر سورۂ فاتحہ دم کرکے استعمال کیا کریں۔ علاوہ ازیں صبح، شام اور رات کو پانی پر سات بار سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص تین بار دم کرکے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کو شفاء کامل عطا فرمائے۔ علاج پر مکمل توجہ دیں۔

ایم صادق، بلوچستان

دس سال پرانی خارش سے نجات

ایک چھٹانک تازہ مکھن اور چھٹانک مصری کوزہ پسی ہوئی ملا کر صبح نہار منہ کھائیں اس کے بعد جب اچھی طرح بھوک نہ لگے نہ کھاؤ اگر اس کا استعمال کچھ عرصہ اور باقاعدہ پرہیز (ترش چیزوں سے) کھایا جائے تو دماغ میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ بیان سے باہر ہے

پیارے قارئین کرام السلام علیکم!

کے بعد عرض یہ ہے کہ احقر اکثر اپنے تجربات عبقری کو بطور تحفہ بھیجتا رہتا ہے۔ احقر کی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ بات لکھی جائے وہ نسخہ، وہ عمل جو ذاتی طور پر تجربہ میں آچکا ہو یا پھر کسی قابل مستند حکیم اور مستند عامل کے تحائف بھیجنے کی کوشش کرتا رہتا ہوں۔

آج کی نشست میں چند نسخے جو کہ تجربہ میں آچکے ہیں اور چند نسخے جو قابل حکیموں کی طرف سے بطور تحفہ ملے ہیں پیش کرنے کی سعادت حاصل کررہا ہوں اور قارئین کرام سے اور حکیم صاحب سے خصوصی دعاؤں کی درخواست کرتا ہوں۔ زندگی کی وفا شامل رہی تو انشاء اللہ آئندہ بھی نادر و نایاب نسخے و عملیات بھیجنے کی کوشش کرتا رہونگا۔

مقوی دماغ نسخہ

مغز بادام 21 عدد اور چھوہارا ایک عدد رات کو پانی میں ڈال کر صبح کے وقت مغز بادام اور چھوہارے کے چھلکے میں سات عدد الائچی کے دانے اور سات عدد مرچ سیاہ ملا کر گھوٹو۔ پھر اس میں 2 عدد ورق نقرہ، ایک چھٹانک تازہ مکھن اور چھٹانک مصری کوزہ پسی ہوئی ملا کر صبح نہار منہ کھائیں اس کے بعد جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے نہ کھاؤ اگر اس کا استعمال کچھ عرصہ اور باقاعدہ با پرہیز (ترش چیزوں سے) کھایا جائے تو دماغ میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بار ضرور تجربہ کیجئے۔

قارئین کرام مندرجہ بالا نسخہ حکیم محمد طارق صاحب کی کتاب ''طبی نچوڑ'' کے صفحہ نمبر 199 پر درج ہے۔ احقر بچپن سے کمزوری دماغ کا شکار تھا۔ مختلف ادویات استعمال کیں جب اس نسخہ پر نظر پڑی تو آزمانے کی جرات کی۔ اس کے بعد میں نے کیا محسوس کیا استعمال کرنے والے خود دیکھ لینگے۔

گرتے بالوں کا مجرب نسخہ

کلونجی 10 گرام، لونگ 10 گرام، دو عدد دیسی انڈے اور پسی ہوئی مہندی بغیر کیمیکل کے 50 گرام' ایک پاؤ دہی میں ملا کر سر پر لگائیں، تین چار گھنٹے کے بعد کسی بھی شیمپو سے دھولیا جائے۔ گرتے بالوں کیلئے مجرب ہے۔ بال نرم اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔ یہ نسخہ حکیم محمد طارق صاحب کی کتاب ''مجھے شفاء کیسے ملی'' میں ہے۔ کتاب اس وقت میرے پاس نہیں ہے۔ میں صفحہ نمبر بھول چکا ہوں۔ یہ نسخہ میرے تین دوستوں کا تجربہ شدہ ہے اور تینوں دوست بے حد تعریف کرتے ہیں۔

گوہانجنی کا حیرت انگیز ٹوٹکہ

احقر 11-10 سال سے اس مرض کا شکار تھا۔ ہفتہ میں ایک بار ضرور آنکھوں میں گوہانجنی نکلتی تھی۔ آنکھوں کے اسپیشلسٹ سے آنکھوں کا معائنہ کروایا۔ سات آٹھ سال سے علاج کرتا رہا جب ادویات اور سلوشن ختم ہوجاتے پھر دانے نکل آتے تھے۔ ایک دن حکیم محمد طارق صاحب سے فون پر بات کی اور مسئلہ بیان کیا۔ حکیم صاحب نے ایک حیران کن ٹوٹکہ بتایا۔ میں نے استعمال کیا۔ دوسرے دن گوہانجنی غائب ہوگئی۔ تادم تحریر سات آٹھ مہینے گزر چکے ہیں الحمدللہ پھر اس بیماری کا شکار نہیں ہوا ہوں۔

ٹوٹکہ: لونگ پیس کر پانی کے ذریعے پھر دانے پر لگاؤ۔ انشاءاللہ دو تین بار لگانے سے گوہانجنی کا نام ونشان نہ رہیگا۔ اگر لونگ آنکھوں کے اندر چلا جائے تو آنکھیں جلتی ہیں لیکن پھر خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہیں۔

دس سال پرانی خارش سے نجات

بعض اوقات ایک معمولی عارضہ برسوں تک عذاب جاں بنا رہتا ہے۔ درجنوں معالج اور ماہرین خصوصی شفا بخش علاج میں ناکام ہوجاتے ہیں۔ مریض تنگ آکر اپنے مرض کے اسباب پر غور اور عادات میں ردو بدل شروع کردیتا ہے۔ بعض حالات میں اسے حیرت انگیز طور پر شفا ہوجاتی ہے۔ ایسا ہی ایک واقعہ درج ذیل ہے۔

کوئی دس برس ادھر کی بات ہے، میرے نچلے ہونٹ کے اندر خراش شروع ہوئی۔ خراش کے مقام کے اردگرد کی بافتیں سفید ہوگئیں۔ کئی سال تک تو میں اسے منہ کی عام تکلیف سمجھ کر بے فکر رہا، کیوں کہ یہ شکایت کبھی ہوتی اور کبھی نہ ہوتی۔ البتہ یہ بات ضرور ہے کہ ہر بار خراش پہلے سے زیادہ سخت ہوتی تھی۔ اس کے بعد چند سال تک میں مختلف معالجوں سے مشورہ اور ان کا علاج کرتا رہا۔ ان سب نے یہی بتایا کہ تکلیف معمولی ہے، فکر کی بات نہیں۔ اس کے بعد میں دوسرے شہر میں رہنے لگا۔ وہاں کے ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ منہ کے امراض کے ماہر خصوصی سے معائنہ کرایا جائے۔ اس سے میری تشویش بڑھ گئی۔ تاہم میں نے ماہر خصوصی سے معائنہ کرایا۔ یہ ماہر خصوصی بنیادی طور پر سفلس کا علاج کرتے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ اس تکلیف کا سفلس سے کوئی تعلق نہیں۔ بہتر ہے کہ معالج دنداں سے ان دانتوں کو ہموار کرالیا جائے۔

اب علاج کا رخ دانتوں کی طرف پھر گیا۔ میں نے وقفے وقفے کے بعد چار معالجین دنداں سے مشورہ کیا۔ سب نے اپنی طرف سے کچھ نہ کچھ کیا، مگر فائدہ نہ ہوا۔ معالجین دنداں کی باتوں سے اندازہ ہوا کہ اس تکلیف کا تعلق دانتوں سے نہیں تھا۔

چھے ماہ پہلے کی بات ہے کہ میری تکلیف بڑھ گئی۔ پریشانی میں خراش کی جگہ پر بار بار زبان پھیرنے سے تکلیف اور بڑھ جاتی تھی۔ میں نے دل میں سوچا کہ حتی المقدور میں نے اس کے علاج کی کوشش کی ہے۔ کوئی معالج اب تک مرض کے اصل سبب کو معلوم نہیں کرسکا، کیوں نہ کچھ دن کے لیے اسے میں یوں ہی رہنے دوں۔

لیکن مسلسل جسمانی تکلیف کو بھلانا آسان کام نہیں۔ میں نے خراش کو اس کے حال پر چھوڑ دینے کا ارادہ تو کرلیا، لیکن ایک پل کے لیے چین بھی نہیں تھا، چنانچہ میں نے سوچنا شروع کردیا۔ اپنی عادات کا جائزہ لیا۔ میری سمجھ میں یہ بات آئی کہ ہر صبح گرم گرم کافی پینے کی عادت سے اس کا تعلق ہوسکتا ہے۔ میں نے کافی کا استعمال بند کردیا۔ دو چار دن افاقہ محسوس ہوا۔ جی خوش ہوا، لیکن پھر سے شکایت لوٹ آئی۔ میں نے دوبارہ کافی کا استعمال (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

''یاارحم الراحمین''

ہر ایک مصیبت کیلئے اس مبارک نام کا ہر وقت ورد رکھنا تمام آفتوں کا مجرب علاج ہے۔ ایک راہزن نے حضرت زیدؓ کو پکڑ کر قتل کرنے کا ارادہ کیا تو اس وقت آپؓ نے تین مرتبہ یہ نام پڑھا کہ اللہ تعالیٰ نے آسمان سے ایک فرشتے کو بھیجا جس نے اس جلاد کو ختم کرکے آپ کو رہائی دلائی۔ سجدے میں سو مرتبہ اس نام کو عشاء کی نماز کے بعد پڑھنا لاعلاج مریضوں کی دوا' سخت سے سخت مصیبت سے نجات ملنے کا کامل ذریعہ ہے۔ کسی بھی مسلمان کو اس دولت سے محروم نہیں رہنا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں نیک کام کرنے کی ہمت وتوفیق عطا فرمائے۔ آمین! (رفعت خانم، فیصل آباد)

کان' ناک اور گلے کا فیصلہ کن علاج

الرجی' چھینکوں کا طوفان' ناک بہتا ہو' فلونزلہ زکام کسی شکل میں جان نہ چھوڑتے ہوں تو یہ قطرے ناک اور کان میں ڈالنے سے اور خاص طور پر سوتے وقت ڈال کر سوجائیں مرض زیادہ ہو تو دن میں 3 سے 4 بار ایک ایک قطرہ ناک میں ڈال کر اوپر کھینچیں

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کان' ناک اور گلے کے امراض موجودہ سائنسی آلودگی کی وجہ سے مسلسل بڑھتے چلے جارہے ہیں کبھی سنا ہی نہ تھا کہ E.H.T سپیشلسٹ بھی کوئی ہوتا ہے یا پھر اس کیلئے باقاعدہ داخلہ ہوتا ہے یا علیحدہ لمبے لمبے ٹیسٹ اور مہنگی دوائیں...... مصنوعی غذائیں' سافٹ ڈرنک اور آلودگی نے ان مسائل کو اتنا بڑھا دیا کہ انسان ان مشکلات میں پھنستا حتیٰ کہ دھنستا چلا گیا۔ایک صاحب میرے پاس ٹیسٹ رپورٹ کی ایک بڑی بھاری فائل لے کر آئے' میں نے عرض کیا کہ ان ٹیسٹوں کو گنیں انہوں نے گننا شروع کیے 125 ٹیسٹ تھے یہ ایک فائل تھی ابھی دوسری چھوٹی فائل باقی تھی مسئلہ صرف یہ تھا کہ کان میں خارش پیپ' درد اور سوزش تھی۔ انہیں یہی دوائی استعمال کرنے کا مشورہ دیا چند ہفتوں کے بعد مریض نہایت مطمئن اور دعائیں دے رہا تھا۔

ایک مریضہ کے گلے کا مسئلہ بہت پرانا تھا کبھی خراش' کبھی سوزش' کبھی ورم' کھانسی آتی تو آتی چلی جاتی' گلا بیٹھتا تھا تو مسلسل بیٹھ جاتا تھا حالات روز بروز سنجیدہ ہوتے جارہے تھے۔ بھاری مقدار کی انٹی بائیوٹیک کھانے کے بعد کچھ طبیعت بحال ہوتی لیکن معدہ جگر اور آنتوں کی بربادی کی داستان شروع ہوجاتی۔ انہیں مشورہ دیا آپ سوتے وقت ایک ایک قطرہ دونوں نتھنوں میں اور ایک ایک کان میں ڈالیں۔ مسلسل چند ہفتے یہ عمل کرنے سے ان کی نیند بحال ہوگئی۔ ناک کی بڑھی ہڈی ختم ہوگئی۔ گلا اور اس کی خراش ختم ہوگئی اور مریضہ نے زندگی کے روشن راستے دیکھے۔

الرجی' چھینکوں کا طوفان' ناک بہتا ہو' فلونزلہ زکام کسی شکل میں جان نہ چھوڑتے ہوں تو یہ قطرے ناک اور کان میں ڈالیں خاص طور پر سوتے وقت ڈال کر سوجائیں مرض زیادہ ہو تو دن میں 3 سے 4 بار ایک ایک قطرہ ناک میں ڈال کر اوپر کھینچیں بہت ہی لاجواب تحفہ ہے۔

کانوں کی لاعلاج بیماری میں مبتلا مریض اس سے بہت جلد بلکہ حیرت انگیز طریقے سے شفایاب ہوتے ہیں جو ہزاروں بلکہ لاکھوں روپے کی ادویات سے عاجز آگئے تھے انہیں ایسے شفاء ملی کہ خود دیکھنے والے حیران رہ گئے۔

کانوں کا مرض جس نوعیت کا ہو شفاء پائی انشاء اللہ تعالیٰ ممکن ہے۔ پرانے کن پیڑے اور ٹانسلز اس سے جلدی ٹھیک ہوتے ہیں۔ یہی تیل انگلی سے ٹانسلز پر لگائیں اور کانوں اور ناک میں ڈالیں۔ بے خوابی' نیند نہ آنا اور ڈپریشن کے مریض چند ہفتے یہ تیل ناک اور کانوں میں ڈال کر دیکھیں انوکھے رزلٹ ملیں گے۔عبقری کے دفتر میں کیپٹن حبیب اللہ خان مخلصانہ خدمات سرانجام دیتے ہیں اس دوائی کے بارے میں انہوں نے کیا بتایا ان کی زبانی سنیں۔

''ماہنامہ عبقری کے ایک قاری کرنل لیاقت علی کان کے مختلف عوارض میں مبتلا رہتے تھے انہوں نے بتایا کہ وہ سی ایم ایچ کے ای این ٹی سپیشلسٹ کے عرصہ دراز تک زیر علاج رہے نا معلوم ای این ٹی سپیشلسٹ نے کتنی دفعہ کان صاف کیے کئی دوائیاں کان میں ڈالیں اور ڈھیروں اینٹی بائیوٹک استعمال کرا ڈالیں لیکن افاقہ نہ ہوا کان کبھی ویکسی نیشن کان کو بند کردیتی اور کبھی درد شروع ہوجاتا۔ علاج کی مدت کافی لمبی تھی ای این ٹی سپیشلسٹ لیفٹیننٹ کرنل سے کرنل پروموٹ ہوگیا مگر کرنل لیاقت کو افاقہ نہ ہوا۔ماہنامہ عبقری اکتوبر 2008ء کے صفحہ 7 پر کان کے تمام امراض کیلئے ایک نسخہ چھپا۔انہوں نے یہ نسخہ استعمال کیا صرف دومرتبہ کے استعمال سے اللہ تعالیٰ نے انہیں شفاء دی۔انہوں نے کان کے مختلف امراض کے شکار لوگوں کو یہ دوائی فی سبیل اللہ استعمال کرائی اور اللہ تعالیٰ نے ان کو شفاء دی۔ماہنامہ عبقری کے دفتر میں خدمت کرنے والے جناب محسن انصاری صاحب کو بھی کان کی تکلیف کا عارضہ تھا انہیں بھی یہی دوائی استعمال کرائی گئی اللہ تعالیٰ نے شفاء دی۔ ماہنامہ عبقری کے دفتر میں ہی خدمت کرنے والے عمران معراج نے بھی کرنل صاحب سے یہ دوائی لیکر اپنے بھائی کو استعمال کرائی اللہ تعالیٰ نے اسے بھی شفاء دی۔ یہ نسخہ بالکل سادہ اور آسان ہے جو درج ذیل ہے۔

ھوالشافی: سرسوں کا تیل 50 گرام شیشے کی بوتل میں ڈال دیں اس میں ایک ٹکی کافور کی ڈال کر تین گھنٹے کیلئے دھوپ میں رکھ دیں دوائی تیار ہے۔اس دوائی کے ایک ایک' دو دو قطرے دن میں ایک مرتبہ کانوں میں ڈالیں۔ چند دنوں کے استعمال سے انشاءاللہ کان کے تمام امراض ٹھیک ہوجائینگے۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے‘ اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے‘ خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے‘ ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔ رفتہ رفتہ لوگوں کی طرف سے بننے والی باتیں بھی ختم ہو جائیں گے۔

محتاط ہی رہنا چاہیے

میں نے سنا ہے کہ دل کی بات کسی سے کہہ ڈالنے سے ذہنی سکون مل جاتا ہے۔ اسی لیے میں اپنی کزن اور دوستوں سے اپنی ہر بات شیئر کرتی ہوں۔ دوستوں سے کہہ ڈالنے سے تو مسئلہ نہ ہوا مگر کزن سے کہنے پر خاندان میں اختلافات پیدا ہو گئے۔ لوگ مجھے اب اچھی نگاہ سے نہیں دیکھتے‘ خاص طور پر پھوپھی اور تائی کو تو مجھ سے بہت شکایتیں ہو گئیں۔ وہ دونوں کہتی ہیں کہ ہم تو تمہیں سیدھی سادی لڑکی سمجھتی تھیں تم تو بہت خراب ذہن رکھتی ہو۔ دراصل میں نے ان کے بیٹوں کے بارے میں کچھ باتیں اپنی کزن سے کی تھیں اور واقعی ان دونوں کے بیٹوں نے مجھے پریشان کیا تھا۔ مگر میری کزن نے میرا راز نہ رکھا اور کہہ ڈالا۔ اب میں کہیں بھی آتی جاتی نہیں۔ امی نے بھی ڈانٹا کہ تمہارے دماغ کا فتور ہے لڑکے اچھے ہیں۔ ان میں ایک کو تو میں تمہارے لیے پسند کرتی تھی اب کس منہ سے بات کروں گی۔ کزن ابھی بھی مجھ سے ملنے آتی ہے اور ادھر ادھر کی باتیں کرتی ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ اس سے یہ مشکلات بیان کروں مگر اب میں خاموش رہتی ہوں۔

(عرشیہ‘ میر پور خاص)

مشورہ: ذہن میں آنے والی ہر بات ہر ایک سے نہیں کہنی چاہیے۔ اس طرح مسائل بڑھ جاتے ہیں اور ذہنی سکون کی جگہ ذہنی تناؤ دباؤ اور بے سکونی کی کیفیت سامنے آسکتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بعض اوقات کسی پریشانی کے ذہن پر مسلط ہونے سے انسان اس قدر گھبرا جاتا ہے کہ وہ اپنی دلی کیفیت کسی پر ظاہر کرنا چاہتا ہے اور کسی سے کچھ کہہ ڈالنے سے خود کو ہلکا سا محسوس کرتا ہے مگر یہاں ذرا دل اور دماغ اور زبان کو قابو میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے‘ یہی صبر و برداشت کا امتحان بھی ہے۔ کیونکہ اگر آپ اپنے اندیشوں کا ذکر بھی کسی سے کر دیں گے تو وہ آپ کے نام کے ساتھ ان باتوں کو جو آپ نے پریشانی میں کہی ہیں کسی دوسرے ایسے شخص سے کہہ سکتا ہے جو آپ کیلئے مصیبت کھڑی کر دے۔ جس طرح آپ نے اپنی کزن سے کچھ باتیں کیں وہ حقائق تھے اور انہیں تسلیم نہیں کیا گیا بلکہ الٹا سب آپ پر ناراض ہوئے اور خاص طور پر والدہ کو بھی اچھا نہ لگا۔

عام زندگی سے ٹوٹا ہوا رابطہ

میری بیٹی دس سال کی عمر سے کبھی کبھار عجیب حرکتیں کرتی تھی۔ میں نے کوئی خاص توجہ نہ دی کہ بچی ہے‘ مگر وہ جیسے جیسے بڑی ہوئی اس کا رویہ اپنی عمر کی لڑکیوں سے مختلف ہوتا گیا۔ وہ بہت زیادہ عبادت کرتی‘ اس قدر کہ کھانے پینے کا ہوش نہ رہتا۔ خود کو بہت مختلف اور عظیم شخصیت سمجھنے لگی‘ اپنی سہیلیوں سے ملنا چھوڑ دیا۔ پھر رشتے داروں کے سامنے آنا ختم کیا اور اب گھر والوں سے بھی تعلقات نہیں ہیں۔ سارا دن کمرے میں بند رہتی ہے۔ باہر نکل کر کہتی ہے کہ کچھ لوگ آئے تھے جو باتیں کر رہے تھے اور جن لوگوں کے نام لیتی ہے وہ اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔ خود کلامی کرتی ہے‘ گفتگو بے ربط ہے‘ ہم لوگ اب بہت پریشان ہیں۔ میری بیوی کو یقین ہے کہ بیٹی پر کسی نے جادو کروا دیا ہے۔ **(حبیب انور‘ ملتان)**

مشورہ: بیٹی کا رویہ بچپن ہی سے غیر معمولی رہا ہے اور اب بہت مختلف بلکہ اپنے اور اہل خانہ کیلئے تکلیف دہ ہو گیا ہے‘ وہ شدید ذہنی مرض شیزوفرینیا کا شکار معلوم ہوتی ہے‘ اس مرض میں بصری اور سمعی اوہام ہوتے ہیں۔ بعض مریض خود کو کوئی بڑی ہستی سمجھتے ہیں۔ ان علامات سے یہی معلوم ہوتا ہے کہ جادو وغیرہ کا اثر ہے لیکن درحقیقت یہ شدید ذہنی مرض ہوتا ہے۔ آپ بیٹی کو دماغ کے کسی ڈاکٹر کو دکھا سکتے ہیں تاکہ وہ کسی حد تک تو نارمل زندگی کی طرف آئے کیونکہ فی الوقت اس کا عام زندگی سے رابطہ تقریباً منقطع ہے۔

خوشیوں میں دکھ کی تلاش

میرے والد کی موت ہونا اور پھر اس سلسلے میں طرح طرح کی باتیں سننا میرے لیے کسی رسوائی سے کم نہیں۔ میں جانتا ہوں انہیں جرائم پیشہ لوگوں نے ختم کیا اور مجھے یہ بھی معلوم ہے کہ وہ جانتے بوجھتے یا انجانے میں ان لوگوں کا ساتھ دے رہے تھے جو پھر ان کے جانی دشمن ہو گئے۔ بہت سے سوالات میرے ذہن میں ابھرتے ہیں۔ بہت باتیں یاد آتی ہیں لیکن کسی سے اظہار خیال نہیں کر سکتا۔ بدنامی کا ڈر رہتا ہے اور اداسی چھا جاتی ہے۔ لوگ ہنستے بولتے ملتے جلتے ہیں۔ میں کوئی ویران ٹھکانہ تلاش کر رہا ہوتا ہوں۔ **(نصیر الدین‘ پشاور)**

مشورہ: والدین کے حوالے سے تلخ حقائق کو قبول کرنا ایک مشکل کام ہے مگر حقائق کو بدلنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے‘ اور جو کچھ ہو چکا وہ تو اب قبول کرنا ہی ہے۔ جو لوگ اس دنیا سے چلے گئے‘ خواہ ہمارے کتنے ہی اپنے تھے‘ ان کی جدائی کا غم تو سہنا ہی ہے۔ رفتہ رفتہ لوگوں کی طرف سے بننے والی باتیں بھی ختم ہو جائیں گی۔ خوشیوں کے موقع پر خوش رہنے اور لوگوں سے ملنے کیلئے خود ترغیبی کی مدد سے اپنے ذہن کو آمادہ کریں اور بے خوف ہو کر لوگوں سے ملیں۔ اگر موجودہ حالات سے اچھی مطابقت پیدا کر لیں گے تو گزرے ہوئے ناگوار واقعات اور صدمات آپ کو کوئی نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔

اضطراب اور تناؤ میں لاشعوری عمل

میں بچپن سے دانتوں سے ناخن کاٹتا ہوں‘ مجھے معلوم ہے کہ اس طرح ناخنوں کا میل میرے منہ سے معدے میں جاتا ہے مگر مجھے خیال نہیں رہتا اور یوں بھی بیٹھے بیٹھے ہاتھ منہ تک چلا جاتا ہے۔ جب میں چھوٹا تھا تو امی نے یہ عادت چھڑوانے کیلئے سختی کی‘ غصہ کیا‘ میری انگلیوں پر مارا مگر میں گھر میں اس عادت سے دور رہتا تو سکول میں ناخن کاٹتا رہتا۔ اس قدر کہ میری انگلیوں سے خون نکل آتا۔ اب جبکہ میں آفس میں جاتا ہوں اس عادت سے چھٹکارا نہیں حاصل کر سکتا۔ چور آنکھوں سے چاروں طرف دیکھتا ہوں۔ **(عارف نعیم‘ جہلم)**

مشورہ: دانتوں سے ناخن کاٹنا منفی جذبات کا اظہار ہے۔ یہ عموماً اضطراب اور تناؤ کی نشانی ہے۔ ان لوگوں کے ناگوار جذبات کا اثر اپنی ذات کی طرف ہوتا ہے اور یہ اپنی انگلیوں کو منہ کی طرف لے جاتے ہیں۔ عموماً یہ فعل لاشعوری ہوتا ہے لہٰذا اس عادت پر قابو پانے کیلئے ضروری ہے کہ انسان مضبوط قوت ارادی سے کام لے اور زیادہ وقت منہ میں کچھ نہ کچھ ڈالے رکھے مثلاً چیونگم وغیرہ۔ جب پہلے سے کچھ چبایا جا رہا ہوتا ہے تو پھر ناخن کاٹنے کی طرف توجہ نہیں ہوگی۔

تجارت میں برکت کا انمول وظیفہ

سدرۃ المنتہیٰ چکوال

جوان اولاد یا اپنے رشتے کیلئے سورۃ یٰسین کی آیت نمبر 36 فجر کے بعد 100 بار پڑھیں تو اللہ کے فضل و کرم سے حسب خواہش رشتہ مل جائے گا۔ (شروع اور آخر میں ہر وظیفہ / دعا کیلئے ایک بار درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔)

اولاد نافرمان ہو جائے تو

اولاد نافرمان ہو جائے تو بچے کا تصور رکھ کر یَـاشَہِیۡدُ بکثرت پڑھیں اللہ تعالیٰ بچے کو راہ راست پر لے آئیں گے۔

رشتے کیلئے

جوان اولاد یا اپنے رشتے کیلئے سورۃ یٰسین کی آیت نمبر 36 (سُبۡحٰنَ الَّذِیۡ الخ) فجر کے بعد 100 بار پڑھیں تو اللہ کے فضل و کرم سے حسب خواہش رشتہ مل جائیگا۔ (شروع اور آخر میں ہر وظیفہ / دعا کیلئے ایک بار درود شریف ضرور پڑھ لیا کریں۔)

حصول اولاد

حصول اولاد کیلئے رَبِّ لَاتَذَرۡنِیۡ فَرۡدًا وَّاَنۡتَ خَیۡرُ الۡوٰرِثِیۡنَ (الانبیاء 89) صبح و شام 100 بار پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ اولاد عطا فرمائیں گے۔

رزق میں اضافہ

حصول غناء، روزی، رزق اور دولت میں اضافہ کیلئے سورۃ فاتحہ ایک بار، سورۃ الم نشرح تین بار اور سورۃ قدر 11 بار پڑھیں۔ اول و آخر درود شریف 11،11 بار روزانہ پڑھیں انشاء اللہ رزق میں بے تحاشہ برکت ہوگی۔ کسی کا دل نہ دکھائیں۔ اپنے رزق سے چرند پرند، جانوروں اور انسانوں کو پالتے جائیں اللہ آپ کا رزق وسیع کر دیگا۔

اپنے گھروں میں بچوں کے ساتھ حضور سرور کائنات ﷺ کی خدمت میں درود و سلام پیش کرتے رہیں اس سے نہ صرف رزق میں اضافہ ہوگا بلکہ آپ کی جان و مال، عزت اور آبرو کا بھی تحفظ رہے گا۔

بواسیر کیلئے

بواسیر (PILES) کسی قسم کی ہو فجر کی سنتوں میں الحمد شریف کے بعد پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ الفیل پڑھیں۔ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائیگی۔

ہر قسم کی حفاظت

رات کو سوتے وقت 3 بار آیت الکرسی، 4 بار سورۃ فاتحہ، 3 بار سورۃ اخلاص، 10 بار اَسۡتَغۡفِرُ اللّٰہَ رَبِّیۡ مِنۡ کُلِّ ذَنۡبٍ وَّاَتُوۡبُ اِلَیۡہِ۔ 4 بار تیسرا کلمہ اور دس بار کوئی سا بھی درود شریف پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ ہر قسم کی حفاظت رہے گی۔

دینی و دنیاوی مہمات میں کامیابی کا اکسیر اعظم درود شریف

درود تنجینا کے پڑھنے کا طریقہ یہ ہے کہ بعد نماز عشاء دو رکعات نفل صلوٰۃ حاجت کی نیت سے پڑھے ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ پڑھنے کے بعد گیارہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک سو مرتبہ یہ درود شریف پڑھنے کے بعد اپنی حاجت اللہ کے حضور پیش کرے۔ دس دن یہ عمل کرے انشاء اللہ بہت جلد حاجت پوری ہوگی اور دین اور دنیا میں کامیابیاں نصیب ہوں گی۔

کیڑوں سے حفاظت کیلئے

اگر 30 ویں پارے کی المطففین پوری سورت پڑھ کر غلہ وغیرہ پر دم کر دیا جائے تو غلہ انشاء اللہ محفوظ رہے گا۔

سورۃ مجادلہ اگر کسی کاغذ پر لکھ کر غلہ میں رکھ دی جائے تو اس غلہ کو کیڑا وغیرہ نقصان نہیں پہنچا سکے گا۔

تجارت میں برکت کیلئے

جمعرات کے دن یہ آیت ہرن کی جھلی پر لکھ کر کپڑے میں لپیٹ کر دکان کے دروازے کی چوکھٹ یا باغ کی زمین میں دفن کرنے سے بے پناہ خیر و برکت حاصل ہوگی۔

اَوۡ کَالَّذِیۡ مَرَّ عَلٰی قَرۡیَۃٍ سے شَیۡءٍ قَدِیۡرٌ تک سورۃ بقرہ آیت 259۔

شہد سے موٹاپے کا یقینی علاج

روزانہ خالی پیٹ ناشتہ سے نصف گھنٹہ پہلے اور رات سونے سے پہلے شہد اور دارچینی کے پاؤڈر کو ایک کپ پانی میں ابال کر پئیں باقاعدگی سے اس مشروب کا استعمال بہت موٹے آدمی کا وزن کم کر دیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو: -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی ''شہد کی کرامات'' کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس ،مسنون اذکار، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات، گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

عمارہ ثانی، لاہور۔ سعد زبیر، افتخار احمد، واہ کینٹ۔ شازیہ سلطان، مصباح رحیم، عبدالرحمٰن صدیقی، کراچی۔ رفعت خانم، فیصل آباد۔ پروفیسر محمد اسحاق، فیصل آباد۔ ذکیہ فضل کریم، قاری عزیز خان، حلیمہ سعدیہ، محمد خالد ادریس، محمد زبیر اقبال، والدہ زبیر محمد ارسلان ادریس، پنڈی۔ محمد نعمان انصاری، عبدالباسط، ڈیرہ اسماعیل خان۔ منظور حسین، محمد ارشد، رئیس احمد خان، لاہور۔ ساجدہ پروین، مریدکے۔ محمد ابرار خان، ملتان۔ نعمان شاہ، ادیب افضل، چکوال۔ مسز عظمیٰ، سمیعہ کوثر، آصف محمود، ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ عبدالغفور، صادق آباد۔ محمد یوسف، شبنم جمیل، پاکپتن۔ فوزیہ، صبیحہ، ڈاکٹر شرافت علی، حافظ کلیم خان، ڈاکٹر حبیب سلطان محمد ارشد مرزا، مسز منیر، لالہ موسیٰ۔ فوزیہ، چودھری محمد اکرم، گجرات۔ راؤ عامر، صالح رفیق، لاہور۔ محمد ہاشمی، سلیم اللہ سومرو، پروین اختر، جواد افضل، انتخاب محمود، ریشماں، افتخار احمد بھٹی، ملتان۔ حبیب الرحمٰن، جہاں زیب، فیصل آباد۔ منظور حسین، سعید احمد، سید محمد سلیم بن پاشا، نسیم اشرف، گوجرانوالہ۔ مصباح رومی، احمد پور شرقیہ۔ مرزا احسن، محمد افضل بھٹی، قاضی محمود، عدین شمسی، خالدہ پروین، اعجاز احمد صدیقی، شاہین، UK۔ ہما، شفیق الرحمٰن، علی راجہ، محمد آصف گل، فتح اللہ خان فرین، نمرین، محمد حسین، غوثیہ نذیر، محمد انور، حاجی انور احمد، چترال۔ صلاح الدین خان، شعلہ ناہید، مسز اقبال احمد، محمد ادریس، ماسٹر طارق محمود، حافظ محمد نوید السلام، جوہر آباد۔ محمد شہباز، مریم اقتدار، اللہ کی فقیرنی، سجاد احمد خان، احمد نواز، سلمان اکرم انصاری، مسز عبدالخالق، ارسلان صدیقی، ارسلان ادریس، بشریٰ، والدہ سعدیہ، سمیع اللہ، طلعت، گجرات۔ سعدیہ خاتون، خواجہ محمد عمران یونس، بنت نواز عطاریہ، شاہد الرحمٰن، محمد ارشد، تجارت حسین، تحصیل جھنگ۔ عرفان اللہ، حافظ سلیمان احمد خان، رخشندہ جبیں، سلطان احمد آصف، مسز اظہر، لاہور۔ لیاقت ملک، مولوی عبدالخالق، طوبیٰ، محمد اسحاق، پروین ظہور، صاحبزادہ محمد الیاس، نبیلہ عبدالقیوم، طیبہ صدیقی، گوجرانوالہ۔

دانا، جال اور شکاری

زارا انور بلوچ، لالہ موسیٰ

تمہارے کام میں نہ تو خوبی ہے اور نہ ہی عبادت ہے سب پیغمبرؑ امامؒ دانشمند اور نیک افراد لوگوں کے ہمراہ زندگی بسر کرتے رہے ہیں اور ان کی بھلائی کے کام کرتے رہے ہیں کیا تم نے کبھی سنا ہے کہ کوئی فرد جنگل میں چلا جائے اور گھاس میں چھپ کر صرف اپنی فکر میں لگا رہے؟

ایک دن ایک شکاری پرندوں کے شکار کیلئے صحرا میں گیا وہ ادھر ادھر پھرتا رہا اور ایک ایسی جگہ پہنچ گیا جہاں ہر طرف سبزہ ہی سبزہ تھا۔ کئی پرندے ہر طرف اڑ رہے تھے اس نے اپنا جال نکالا اور اس کی رسی ایک درخت سے باندھ دی اور جال کے نیچے گندم کے دانے بچھا دیئے۔

شکاری نے جال کی ایک رسی اپنے ہاتھ میں پکڑ رکھی تھی اور کچھ فاصلہ پر بیٹھ گیا تھا۔

اس نے کچھ گھاس اور سبزہ جمع کیا جس سے اپنا سر اور جسم ڈھانک لیا تاکہ پرندوں کو کسی قسم کا شبہ نہ ہو۔

دوسری طرف ایک نہایت ہی ہوشیار پرندہ کہیں سے اڑتا ہوا آیا اور درختوں وسبزہ کا نظارہ کرتا ہوا قریب آ گیا اور ایک درخت پر بیٹھ گیا اور کچھ دیر کے بعد شکاری کے قریب زمین پر بیٹھ گیا لیکن جلد ہی اسے احساس ہوا کہ یہاں کوئی شخص موجود ہے اور جونہی سبزہ پوش شکاری کے سامنے پہنچا تو اسے پہچان لیا اور اس سے کچھ فاصلے پر بیٹھ کر پوچھنے لگا اے سبزہ پوش تم کون ہو اور سبزہ میں چھپ کر کیا کر رہے ہو؟ شکاری نے کہا اے پیارے پرندے! مجھے میرے حال پر چھوڑ دو اور اپنا کام کرو' میں عابد اور زاہد شخص ہوں میں نے دنیا سے کنارہ کر لیا ہے اس لیے یہاں عبادت اور ریاضت میں مشغول ہوں۔

پرندے نے کہا یہ تو میں نئی بات سن رہا ہوں' جنگل میں سبزہ سے بدن ڈھانک لینا اور عبادت کرنے کا کیا مقصد ہے؟

میرے خیال میں ترک دنیا اور ریاضت کوئی اچھا کام نہیں ہے عبادت کیلئے گھاس میں چھپنا اور جنگل میں بیٹھنا ضروری نہیں ہوتا تمہیں چاہیے تھا کہ جس شہر یا گاؤں میں رہتے ہو وہیں اللہ تعالیٰ کی عبادت کرو اور ایسے کام کرو جس سے خلق خدا کو فائدہ پہنچے۔ معلوم نہیں یہاں کس نظریئے سے بیٹھے ہو اور گھاس میں چھپ کر کیا کر رہے ہو؟ شائد تو نے سنا نہیں

خلق خدمت ہی عبادت ہے

شکاری نے کہا معلوم ہوتا ہے تم بڑے سادہ دل ہو اور لوگوں کو نہیں پہچانتے دنیا دار بہت برے ہیں اور کسی کو آرام وسکون سے نہیں رہنے دیتے' وہ جھوٹ بولتے ہیں' دھوکہ دیتے ہیں' ایک دوسرے پر ظلم کرتے ہیں اور دنیا کا مال جمع کرنے کی فکر میں رہتے ہیں۔ میرا دل بڑا نرم اور نازک ہے اس لیے ان چیزوں کو دیکھنے کی ہمت نہیں پڑتی۔ میں نے طویل عرصہ تک لوگوں کی بھلائی کیلئے کام کیے ہیں۔ اب بڑھاپے میں چاہتا ہوں کہ علیحدگی اختیار کروں اور آخرت کی فکر کروں میری خوراک کیلئے جنگل کا گھاس اور میری لباس کیلئے درختوں کے پتے کافی ہیں۔ اب مجھے دنیا اور دنیاداری کی کوئی فکر نہیں ہے۔

پرندے نے کہا یہ تو درست ہے لیکن تم صحرائی جانور نہیں ہو' انسان جب تک زندہ ہے اسے دوسروں سے مل جل کر رہنا چاہیے اگر دوسرے برے ہیں تو تمہیں اچھا بن کر رہنا چاہیے تاکہ وہ بھی تمہیں دیکھ کر نیکیاں اپنائیں۔ اگر سب لوگ تمہاری طرح گوشہ نشین بن جائیں تو دنیا کا کام ادھورا رہ جائے گا۔ اچھا کام وہی ہوتا ہے جو سب لوگ کریں۔

تمہارے کام میں نہ تو خوبی ہے اور نہ ہی عبادت ہے سب پیغمبرؑ امامؒ دانشمند اور نیک افراد لوگوں کے ہمراہ زندگی بسر کرتے رہے ہیں اور ان کی بھلائی کے کام کرتے رہے ہیں کیا تم نے کبھی سنا ہے کہ کوئی فرد جنگل میں چلا جائے اور گھاس میں چھپ کر صرف اپنی فکر میں لگا رہے؟

شکاری نے کہا اے پرندے! میں چاہتا ہوں کہ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو' میں لوگوں کی برائیوں سے تنگ ہو کر یہاں آ گیا ہوں اب مجھے اپنے ہمسائے کی موت سے عبرت ہوئی ہے اور میں کسی لمحہ موت سے غافل نہیں رہتا اس لیے لوگوں سے کنارہ کشی اختیار کر لی ہے تاکہ علیحدگی میں یاد الٰہی میں لگا رہوں۔ میری درخواست ہے کہ مجھے میرے حال پر چھوڑ دو اور اپنا کام کرو اور میرے کام میں رکاوٹ نہ بنو۔

پرندے نے کہا بہت بہتر! اس نے ادھر ادھر دیکھا اور اڑنا چاہا کہ اچانک اسے گندم کے دانے نظر آئے اس لیے کہنے لگا اس سبزہ میں تو ایک دانہ بھی دکھائی نہیں دیتا تھا لیکن اب اتنی مقدار میں گندم کس لیے بکھری پڑی ہے۔ اس نے چاہا کہ آگے بڑھے اور خوب جی بھر کر کھائے لیکن ابھی تک اسے شکاری کی باتیں یاد آ رہی تھیں جس نے کہا تھا اللہ' آخرت' عبادت' موت؟ وہ ڈر رہا تھا کہ ممکن ہے سبزہ پوش اعتراض کرے؟ اس لیے اس کی طرف لوٹا اور پوچھنے لگا معلوم ہوتا ہے کہ یہ گندم کے دانے تمہارے ہیں؟

شکاری نے کہا نہیں میری جان! یہ دانے میرے نہیں ہیں میرے لیے دنیا کا کوئی مال نہیں ہے' میں نے یہ گندم کیا کرنی ہے لیکن جہاں تک مجھے علم ہے یہ دو یتیم بچوں کا مال ہے جو ابھی آ کر لے جائیں گے۔ تجھے چاہیے کہ اس سبزے سے دانے تلاش کرو لیکن یتیموں کا مال تم پر حرام ہے۔ ہاں! اگر تم اپنے آپ کو زیادہ مستحق سمجھتے ہو اور بھوک سے مرنے کے قریب ہو تو انہیں کھا لو؟ لیکن میری کوئی ذمہ داری نہ ہو گی۔

پرندے کے منہ میں پانی بھر آیا تھا اور نہیں چاہتا تھا کہ بغیر کھائے پیئے چلا جائے اس لیے کہنے لگا۔ میں زیادہ مستحق ہوں بلکہ ممکن ہے کہ بھوک سے جان دیدوں اس لیے خیال کرتا ہوں کہ جو شخص میری طرح بھوکا ہو اگر اسے مردار گوشت بھی مل جائے تو اس کیلئے حلال ہے۔ شکاری نے کہا مجھے معلوم نہیں ہے اور نہ ہی مجھے ان باتوں سے کوئی سروکار ہے۔ تجھے اپنے حالات خود ہی اچھی طرح معلوم ہیں اگر مستحق نہیں ہو تو گنہگار ہو گے ورنہ کوئی شخص تمہارا راستہ نہیں روک سکتا۔

پرندے نے کچھ سوچا اور جواب دیا اب جبکہ معاملہ ایسا ہے میں صرف چند دانے کھا لیتا ہوں یہ خوراک میرے لیے حلال ہے اور جس کا مال ہے کچھ فرق نہیں پڑتا۔

پرندے نے اتنا کہا اور آگے بڑھ کر گندم کھانے میں مشغول ہو گیا جب ہوش سنبھالا تو اسے رہائی کی کوئی صورت دکھائی نہ دی بلکہ اب تو بخوبی سمجھ گیا تھا کہ شکاری کی تمام باتیں اسے فریب دینے کیلئے تھیں...... شکاری بھی اپنے گھاس کے لباس سے نکلا اور دوڑتا ہوا آ گیا تاکہ پرندے کو پکڑے۔

پرندے نے نہایت مسرت سے کہا مجھے معلوم ہے کہ میں نے کیا کیا ہے یہ اس شخص کی سزا ہے جو جھوٹے زاہد ریاکار اور تارک دنیا دھوکہ باز کے فریب میں آ جاتا ہے۔

شکاری نے کہا ہاں! اب تم گندم کھاؤ لیکن میں تجھے کھاؤں گا اس لیے کہ مجھے اپنی عبادت اور ریاضت کی مزدوری مل گئی ہے لیکن یاد رکھو کہ تمہاری لالچ نے تمہیں دھوکہ دیا ہے بلکہ جو شخص بھی جال میں پھنستا ہے اپنی لالچ ہی سے گرفتار ہوتا ہے اگر میں چھینک نہ مارتا اور مجھے نہ دیکھتے تو تم پھر بھی آگے بڑھ کر گندم کے دانے کھا لیتے اور گرفتار ہو جاتے۔ تمہیں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جہاں دانے ہوتے ہیں وہاں جال بھی ہوتا ہے۔

بچوں کیا سبق ملا کہ لالچ نہیں کرنا' بس بڑے جو بولیں کہ غلط کام غلط ہے تو غلط ہے۔ کیونکہ آپ نہیں جانتے وہ جانتے ہیں ان کے پاس زندگی کا تجربہ ہے اور وہ ان راہوں سے گزر چکے ہیں جن سے آپ گزر رہے ہیں۔ اس لیے ہمیشہ ان کی نصیحت کو غور سے سنو اور اس پر عمل کرو۔

ایک مخلص

جنات چھپکلیاں بن جاتے ہیں

میں حافظ ہوں‘ گھر میں ہروقت قرآن پڑھا جاتا ہے‘ نمازیں پڑھی جاتی ہیں اس لیے ایسا ہو نہیں سکتا اور پھر ہم نے گھر میں کوئی ایسی چیز بھی نہیں دیکھی اس لیے یہ سب غلط ہے اس کی بیوی نے کہا کہ آپ ایک مرتبہ مولوی صاحب کو مل تو لیں شاید وہ آپ کو بہتر طریقے سے بتا سکیں۔

غالباً 1986ء کی بات ہے میں ان دنوں سعودیہ الریاض میں تھا وہاں پر میرے ایک پیر بھائی صوفی محمد اسلم صاحب بھی رہتے تھے جو کہ آج کل لاہور ہی میں ٹاؤن شپ میں رہتے ہیں۔ ایک دن میں ان کے گھر گیا تو ان کی اہلیہ نے مجھ سے کہا ہمارے یہاں ایک ملنے والی فیملی ہے اور وہ گوجرانوالہ کے رہنے والے ہیں‘ ان کے ہاں اولاد نرینہ نہیں ہے صرف تین بچیاں ہی ہیں اور وہ بیٹے کے خواہش مند ہیں۔ اس سلسلے میں وہ ڈاکٹری اور روحانی علاج کافی جگہ سے کروا چکے ہیں مگر اولاد نرینہ سے محروم ہی رہے ہیں آپ اس سلسلے میں کوئی روحانی علاج کر سکتے ہیں؟ میں نے کہا کہ کسی وقت ملاقات کروا دینا۔ پھر دیکھیں گے کئی روز کے بعد میں ایک دن محمد اسلم صاحب کے گھر گیا تو ان کی اہلیہ نے مجھ سے کہا کہ اولاد نرینہ کے سلسلے میں جس فیملی کی میں نے بات کی تھی وہ آئی ہوئی ہے یعنی عورت بمع بچوں کے ملنے کیلئے آئی ہوئی ہے اگر آپ پسند کریں تو میں بات کرادوں۔ میں نے کہا کہ ٹھیک ہے آپ بات کروادیں۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ عورت کو کمرے میں لے آئی۔

اس عورت نے اپنے کچھ حالات بتاتے ہوئے بتایا کہ عجیب بات یہ ہے کہ میں جب بھی حاملہ ہوتی ہوں تو مجھے گھر کے اندر بہت سی چھپکلیاں نظر آتی ہیں اور پھر ان کی وجہ سے میں بہت خوفزدہ رہتی ہوں اور یہ نو ماہ پورے سلسلہ چلتا ہے اور یہ نو ماہ میرے لیے بہت بھاری ہو جاتے ہیں اور اسی وجہ سے اب میں حاملہ ہونے سے بھی بہت گھبراتی ہوں۔ عورت کی اس بات پر مجھے شک گزرا کہ اس کو اثرات نہ ہوں۔ تو میں نے ایک نقش تشخیص کا لکھ کر اس عورت کے ہاتھ میں دیا تو اس عورت کا ہاتھ اور جسم بھاری اور وزنی ہو گیا اور گھبراہٹ و بے چینی شروع ہو گئی۔ میں نے کہا کہ بی بی آپ کے اوپر آسیب کے اثرات ہیں اسی لیے حمل کے دوران آپ کو چھپکلیاں وغیرہ نظر آتیں ہیں پہلے ان اثرات کا علاج ہوگا۔ اس کے بعد اولاد نرینہ کا علاج ہوگا۔ عورت نے کہا کہ میں اپنے خاوند سے پوچھ لوں۔ میں نے کہا ٹھیک ہے عورت نے گھر جا کر اپنے خاوند سے بات کی جو کہ حافظ قرآن بھی ہے تو اس نے اثرات ماننے سے انکار کرتے ہوئے کہا کہ میں حافظ ہوں‘ گھر میں ہروقت قرآن پڑھا جاتا ہے‘ نمازیں پڑھی جاتی ہیں اس لیے ایسا ہو نہیں سکتا اور پھر ہم نے گھر میں کوئی ایسی چیز بھی نہیں دیکھی اس لیے یہ سب غلط ہے اس کی بیوی نے کہا کہ آپ ایک مرتبہ مولوی صاحب کو مل تو لیں۔ شاید وہ آپ کو بہتر طریقے سے بتا سکیں۔ اس کے بعد حافظ محمد مقصود نے صوفی محمد اسلم صاحب کو فون کر کے مجھ سے ملنے کا ٹائم لے لیا اور اس ٹائم پر اپنی بیوی کے ساتھ ملنے آ گیا اور اپنی بیوی کے اوپر آسیبی اثرات کے متعلق بات کرتے ہوئے کہنے لگا کہ کوئی ثبوت ہو تو میں مانوں گا ورنہ نہیں۔ میں نے تشخیص کا نقش لکھ کر اس کی بیوی کو دوبارہ دیا تو اس نے وہی پہلے دن والی بات دوبارہ کی۔ بیوی کے اس بتانے پر بھی حافظ صاحب کو پورا یقین نہ آیا۔ میں نے کہا حافظ صاحب اگر آپ مطمئن نہیں ہیں تو علاج نہ کروائیں‘ کوئی زبردستی تو منوانا نہیں ہے۔

تھوڑی دیر کے بعد میرے دل میں خیال آیا کہ کہیں حافظ صاحب کے اوپر بھی اثرات نہ ہوں تو میں نے وہی تشخیص والا نقش حافظ صاحب کے ہاتھ میں دیدیا تو حافظ صاحب کا جسم بھی وزنی اور ہاتھ کانپنے لگا میں نے کہا کہ اب تو آپ کو یقین آ گیا ہوگا کہ اثرات تو آپ کے اوپر بھی ہیں۔ حافظ صاحب کہنے لگے کہ ایسا پہلے کبھی ہوا نہیں ہے جیسا ابھی ہوا ہے۔ میں نے کہا شکر ہے کہ آپ کو یقین آ گیا ہے۔

پھر میں نے آسیب کو حاضر کرنے کیلئے اور نقش لکھ کر عورت یعنی حافظ صاحب کی بیوی کے ہاتھ میں دیا تو تھوڑی ہی دیر میں آسیب عورت کے جسم میں داخل ہو کر بولنے لگا اور وہ عورت کی آواز میں بولی کہ مجھے کیوں پریشان کیا جا رہا ہے‘ میں نے کہا تم کون ہو اور ان میاں بیوی کے پیچھے کیوں پڑی ہو اور کب سے ہو؟ تو اس جننی عورت نے جواب دیا کہ میں تو حافظ مقصود کی بچپن کی ساتھی ہوں اور اس سے محبت کرتی ہوں۔ میں نے حافظ صاحب سے کہا آپ خود اس سے بات کریں۔ حافظ صاحب نے کہا میں تو آپ کو نہیں جانتا اور نہ ہی کبھی دیکھا ہے‘ جننی عورت نے کہا میں آپ کے گھر کے سامنے جو پرانا درخت وہی رہتی ہوں جب تم پیدا ہوئے تھے میں بھی انہی دنوں پیدا ہوئی تھی اور تمہارے ساتھ ہی جوان ہوئی ہوں‘ میں ہروقت تمہارے ساتھ ہی رہتی تھی اور میں نے ارادہ کر لیا ہوا تھا کہ میں تمہارے ساتھ ہی شادی کروں گی۔ مگر تم نے اپنی عورت کے ساتھ شادی کر لی جس پر مجھے بہت رنج اور غصہ آیا‘ تو میں نے تم دونوں میاں بیوی کے ذاتی معاملات میں دخل دینا شروع کر دیا۔ میں نے پوچھا کونسے معاملات میں دخل دیتی ہو؟ تو جننی عورت نے کہا جب یہ میاں بیوی انٹرکورس (حق زوجیت) کیلئے اکٹھے ہوتے ہیں تو ان دونوں کے درمیان میں آ جاتی ہوں اور ان کی بجائے میں لطف اندوز ہوتی ہوں اور یہ سلسلہ شادی والے دن سے جاری ہے اور جب ان کی بیوی حاملہ ہوتی ہے تو میں ہی خوفزدہ کرتی ہوں اس کے علاوہ اس جننی عورت نے اور بھی بہت سی باتیں بتائیں‘ پھر میں نے پوچھا کہ ان میاں بیوی کے درمیان میں آنے والی بات کی صداقت کیا ہے؟ تو اس جننی عورت نے کہا کہ ان میاں بیوی سے پوچھیں کہ وظیفہ زوجیت کے وقت ان کو کبھی لطف یا راحت حاصل ہوئی ہے؟ جب حافظ مقصود سے اس کے متعلق پوچھا تو حافظ صاحب نے کہا ہاں یہ بات سچ ہے۔ ہمیں وظیفہ زوجیت کے وقت راحت کی بجائے بے چینی‘ گھبراہٹ شروع ہو جاتی ہے بلکہ بعد میں پشیمانی ہوتی ہے کہ ہم میاں بیوی نے کیوں کیا وغیرہ وغیرہ۔ یہ چند باتیں پوچھنے کے بعد میں نے اس کو جانے کو کہہ دیا اور وہ چلی گئی۔

حافظ صاحب کہنے لگے اس سے پہلے ہم پر کبھی کوئی چیز ظاہر نہیں ہوئی جو ہمارا خیال اس طرف جاتا۔ میں نے کہا سایہ دو طرح کا ہوتا ہے ایک گم سایہ اور دوسرا ظاہر سایہ ہوتا ہے۔ گم سایہ میں جنات انسان کے ساتھ رہتے ہیں مگر وہ اپنے آپ کو ظاہر نہیں کرتے۔ دوسرا ظاہر سایہ جو ہوتا ہے اس میں جنات وشیاطین اپنے آپ کو ظاہر کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور انسان کو طرح طرح کے طریقوں سے پریشان کرتے ہیں۔ گم سایہ کا اندازہ صرف عامل یا کامل اللہ والا ہی تشخیص کے ذریعے کر سکتا ہے۔

میں اس جننی عورت کو دوبارہ حاضر کر کے ہمیشہ کیلئے جانے کیلئے کہا تو اس نے کہا کہ میں اس سے بچپن سے پیار کرتی ہوں مر تو سکتی ہوں مگر چھوڑ کر جا نہیں سکتی۔ تھوڑا ڈرانے دھمکانے کے بعد جانے پر رضامند ہو گئی اور میں نے چھوڑ دیا۔

میں نے میاں بیوی کو آیات شفا (منزل یعنی 33 آیات) صبح وشام پڑھنے کیلئے دیں کہ یہ پڑھ کر اپنے اوپر دم بھی کر لیا کریں اور پانی پر بھی دم کر کے استعمال کریں۔

ہفتے کے بعد دوبارہ حافظ صاحب ملے کہ وہ جننی عورت دوبارہ آ گئی ہے اور کہتی ہے میں تم سے محبت کرتی ہوں اس لیے مجھے اپنے ساتھ ہی رہنے دو‘ میں آپ کو کبھی بھی پریشان نہیں کرونگی۔ میں نے اسے کچھ نقش پینے کیلئے دیئے اور بتی سونگھنے کیلئے لکھ دی کہ نقش پینے ہیں اور بتی کا دھواں (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

بغیر اجازت وظیفے کرنیوالے کا انجام

پچھلے سال سردیوں میں اسی طرح رات دو بجے تک دورے پڑتے رہے میں نے کہا تم کون ہو مسلمان ہو یا ہندو' مسلمان تو مسلمان ہندو بھی رحم کھاتا ہے تم رحم نہیں کھاتے' چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی پریشان کیا ہوا ہے۔ اس کے بعد فجر تک کوئی دورہ نہیں

2005ء میں بیروزگار ہونے کی وجہ سے میں نے ایک کتاب میں حاجت کیلئے درود تنجینا 4444 مرتبہ پڑھنے کا عمل دیکھا روزگار کیلئے میں نے اس تعداد کو پورا کرنے کی کوشش کی فجر کی نماز پڑھ کر پڑھنا شروع کیا رات 2 بجے تک تقریباً 4230 مرتبہ پڑھا میرے کانوں میں ایسی آوازیں آنا شروع ہوئیں جیسے آدمی کسی بڑی مارکیٹ میں ہو۔ باتوں کی سمجھ نہیں آرہی تھی مجھ پر خوف وگھبراہٹ طاری ہوئی کمبل اوڑھ کر لیٹ گیا مشکل سے نیند آئی صبح اٹھا تو کمر میں شدید درد تھا۔ تقریباً ایک سال تک یہ درد رہا کہیں آنا جانا بھی مشکل ہوگیا۔ ایک آدمی نے بتایا درود ابراہیمی 100 مرتبہ پانی پر دم کرکے کمر پر لگاؤ میں نے پڑھ کر پانی کمر پر لگایا ایسا کرنے سے کمر ٹھیک ہوگئی۔ باقی پریشانیاں بدستور قائم رہیں پریشانیوں کو دور کرنے کیلئے میں وظیفے پڑھتا رہا کمرے میں داخل ہوں تو کان کھجورے چلنا شروع کردیں کان کھجورے کو بولا کمرے سے نکل جاؤ وہ کمرے سے باہر نکلنا شروع کیا تھوڑا چلتا پھر رک جاتا پھر میں بولتا باہر نکل جا اس نے کمرے سے باہر جانے لگا اچانک واپس کمرے میں آنے لگا میں نے اس کو چپل سے مار دیا' باتھ روم جاؤں' کان کھجورے بڑے بڑے دوڑتے نظر آتے بعض کو ماردوں اور کوئی بھاگ جاتے پھر میں نے باتھ روم جانے کی دعا آیت الکرسی چاروں قل پڑھ کر اپنے بدن کو دم کرکے جاتا پھر کوئی نظر نہیں آتا۔ رات کو باوضو نہیں سو سکتا پیٹ بھر کر کھانا کھاؤں یا سارا دن بھوکا رہوں مغرب کے بعد پیٹ میں شدید ریح پیدا ہوتی ہے وضو ٹوٹ جاتا ہے جتنی دفعہ وضو بناؤں وضو ٹوٹ جاتا ہے۔ تہجد کی نماز کی پندرہ سال سے پابندی ہے۔ 8 رکعت تہجد' 4 رکعت صلوٰۃ تسبیح' 2 رکعت صحت' 2 رکعت نفل حاجت' رزق 100 دفعہ' استغفار 100 دفعہ' لاحول پوری 100 مرتبہ درود ابراہیمی 100 مرتبہ' حفظہما وھوالعلی العظیم 11 دفعہ درود شریف 7 مرتبہ سورۃ بقرہ کا آخری حصہ 7 مرتبہ سورۃ المومنون کی آخری آیات سات مرتبہ سلام قولا من رب رحیم سات مرتبہ سلام علی نوح فی العلمین 7 مرتبہ حشر کا آخری حصہ' 11+11 فلق وناس سات سلام کی آیت 7 مرتبہ نماز تہجد اور فرض سے پہلے ادا کرتا ہوں۔ اللہ کے فضل سے سوتے وقت 100 مرتبہ لاحول 500 مرتبہ محمد ﷺ 11 مرتبہ درود شریف اوپر جن آیات کا ذکر کیا ہے پڑھ کر سوتا ہوں۔

6 سالوں سے میری بیوی کو مرگی کی طرح دورہ پڑتا ہے کھانا پکاتے سوتے ہوئے کبھی ایک ماہ میں کئی مرتبہ دورے پڑتے ہیں اور کبھی 2،3 ماہ بعد دو سال قبل سردیوں میں ساری رات دورے پڑتے رہتے۔ تمام گھر والے سخت پریشان ہوگئے میں نے پائپ سے کافی پٹائی لگائی میری بیوی بولنے لگی مارنہیں کسی چیز کا اثر نہیں بیماری ہے علاج کراؤ میں نے مارنا بند کردیا۔ پچھلے سال سردیوں میں اسی طرح رات دو بجے تک دورے پڑتے رہے میں نے کہا تم کون ہو مسلمان ہو یا ہندو' مسلمان تو مسلمان ہندو بھی رحم کھاتا ہے تم رحم نہیں کھاتے' چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی پریشان کیا ہوا ہے۔ اس کے بعد فجر تک کوئی دورہ نہیں پڑا نماز کیلئے مسجد گیا مسجد میں بچے نے بتایا امی کو دورہ پڑگیا ہے پہلے قرآن کی تلاوت سے فوری آرام آجاتا تھا بعد میں آرام آنا بند ہوگیا پھر اذان 7 مرتبہ اقامت 7 مرتبہ سے افاقہ ہوجاتا مگر ابھی اس عمل سے بھی افاقہ نہیں ہوتا گھر کے تمام افراد کے دماغوں کو پکڑا ہوا ہے بہن بھائیوں کا آپس میں لڑائی جھگڑا اور میری بات بھی نہ ماننا کام دھندا نہیں ہے اور کسی کا دل کام کرنے کو نہیں کرتا زندگی کی گاڑی بڑی مشکل سے چل رہی ہے۔

میری بہن کی بیٹی اور میرے بیٹے کی منگنی بچپن میں ہوگئی تھی شادی سے دو ماہ قبل بہن نے فون کرکے مجھے اپنے گھر بلایا اور بتایا میری بیٹی کے ساتھ پری ہے اور پری بولتی ہے کہ آپ اپنے بھائی کو بلاؤ تاکہ میں اپنا موجود ہونا بتاؤں بہن نے اپنی بیٹی کو بٹھا کر سورۃ جن کا ابتدائی حصہ پڑھا تھوڑی دیر کے بعد بچی کے منہ سے السلام علیکم کی آواز آئی اور ساتھ میں بولا میرا فرضی نام ننھی پری سمجھ لیں بہن کو بولا ٹیبل پر کانچ کا جگ رکھو جگ رکھا گیا مجھے ننھی پری نے کہا جگ میں کسی کو کوئی چیز نہ ڈالنے دیں اور جگ پر نظر رکھیں تھوڑی دیر بعد جگ کسی سفید چیز سے بھرا تھا مجھے معلوم ہوگیا جگ میں کیا ہے میں نے بتایا جگ میں کوئی سفید رنگ کی چیز ہے اس نے کہا یہ ہمارے کوہ قاف کے تالابوں کا دودھ ہے یہ بہت بڑا امرت ہے اسے پیؤ سر پر لگاؤ اور دل پر ملو میں نے جیسے ہی پیا پینے سے اور ملنے سے دعا بے اثر ہوگئی دل پتھر کی طرح سخت ہوگیا پیٹ میں ریح پیدا ہونا شروع ہوگئی شادی ہوگئی اس کے بعد میری بیوی کو دورے پڑنا شروع ہوگئے حافظ قرآن اور مسجد کا مؤذن تھا نماز پڑھنا چھوڑ دی مؤذنی بھی چھوڑ دی۔ چھ ماہ میرے ساتھ رہے اور پھر الگ ہوگئے 4,5 سال الگ رہنے کے بعد پھر انہوں نے کہا ہمیں اپنے پاس رکھیں ابھی پھر میرے پاس رہ رہے ہیں

میرے پاس آئے تو میری بیوی کی طبیعت زیادہ خراب رہنے لگی دورے زیادہ پڑنے لگے میں نے بہو پر حاضری کرائی تو ان سے کہا ہمارے حال پر رحم کرو اس چیز نے بولا ہم اثر انداز نہیں ہیں بیماری ہے علاج کراؤ ایکسرے نکلواؤ علاج کرایا ایکسرے نکلوائے کوئی بیماری نہیں آئی بیماری بدستور جاری تھی پھر حاضری کرائی تو انہوں نے بولا ابھی کچھ نہیں ہوگا پہلے دورہ نہیں پڑے گا اگر دورہ پڑا تو میں دم کروں گی دوبارہ زندگی میں پھر دورہ نہیں پڑے گا۔ تقریباً ڈیڑھ ماہ تک دورہ نہیں پڑا بہو اپنے والدین کے گھر گئی تو پھر دورہ پڑا۔ بہو کی غیرموجودگی کی وجہ سے دم تو نہیں ہوسکا۔ میں کوئی بھی کام کرتا ہوں تو وہ خراب ہوتا ہے۔ بچے کام نہیں کرتے۔ بہت سارے عاملوں سے علاج کرایا ہے کافی وظیفے پڑھے ابھی تک فائدہ کچھ بھی نہیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اکتوبر کے جوابات

1۔ میری محترم بہن آپ پریشان نہ ہوں' بڑوں سے سنا ہوا آزمودہ اور مجرب ایک عمل آپ کو بتاتی ہوں۔ میں نے یہ وظیفہ بہت سی بہنوں کو دیا اور انہوں نے اعتماد اور یقین سے کیا اللہ نے سب بہنوں کا مسئلہ حل کر دیا ہے۔ مجھے اللہ کی ذات پر پورا یقین ہے کہ اگر آپ بھی یقین اور توجہ سے یہ وظیفہ کریں گی تو آپ کا مسئلہ بھی حل ہوجائے گا۔

وظیفہ یہ ہے: جو بھی عورت شوہر سے تنگ ہو وہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم 11 مرتبہ اول و آخر تین تین بار درود شریف پڑھ کر کسی چیز پر دم کرکے شوہر کو کھلائیں یا پلائیں۔ انشاء اللہ شوہر کا دل نرم ہوجائیگا اور چلتے پھرتے کثرت سے درود شریف پڑھیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ شوہر کے دل میں محبت پیدا ہوجائیگی۔

(میمونہ مظہر' میلسی)

2۔ آپ روزانہ گیارہ سو بار کوئی سا بھی استغفار پڑھیں۔ انتہائی توجہ' زاری اور حضور قلبی کے ساتھ اس کا ورد کریں۔ یہ کم از کم تعداد ہے۔ جتنا زیادہ ہو سکے اتنا ہی بہتر ہے۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ کے تمام مسائل حل ہوجائیں گے۔ نماز اور اعمال کی پابندی کریں۔ جتنی زیادہ توجہ کریں گی اتنی جلدی نفع ہوگا۔ **(ام فروہ' ڈیرہ غازی خان)**

3۔ بہن! آپ کنزیٰ بیٹی کو یہ دعا پڑھنے کو کہیں انشاء اللہ وہ اعلیٰ نمبروں میں کامیاب ہوگی۔ یہ میرا اور میرے بچوں کا بہت آزمودہ اور مجرب وظیفہ ہے اور احادیث مبارکہ میں بھی اس کی بہت فضیلت آئی ہے۔ پڑھنے لکھنے والوں کو اس دعا کا خصوصی اہتمام کرنا چاہیے۔ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ نَوِّرْ قَلْبِیْ بِعِلْمِکَ وَاسْتَعْمِلْ بَدَنِیْ بِطَاعَتِکَ

ہر نماز کے بعد اس دعا کو گیارہ بار پڑھیں۔ اول و آخر تین تین بار درود شریف لازمی پڑھیں۔ **(عابد خان' پشاور)**

4۔ میمونہ بہن آپ یہ نسخہ مطمئن ہو کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔ سونف' سوئے دونوں ہم وزن کوٹ پیس کر ایک چمچ دن میں تین بار کھانے کے بعد تازہ پانی کے ہمراہ لیں۔ دو ماہ تک یہ استعمال کریں آپ ٹھیک ہوجائیں گی۔ **(بیگم الیاس' گوجرہ)**

نومبر کے سوالات

1۔ میں رات کو سیدھا سوتا ہوں اور جب اٹھتا ہوں تو الٹا سویا ہوتا ہوں' بجائے چھت نظر آنے کے تکیہ نظر آتا ہے۔ اس وجہ سے میری گردن اور مختلف جسم کے دوسرے حصے دکھنے لگتے ہیں اور درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ چل بھی نہیں سکتا اور تو اور میرا پیٹ بھی بڑھتا جا رہا ہے میں نے ایک دوسرے حکیم سے مشورہ کیا تھا تو اس نے مجھے کہا کہ یہ پینٹ شرٹ پہننے کی وجہ سے ہے کیا واقعی؟ قارئین سے درخواست ہے کہ مجھے کوئی ٹوٹکہ یا وظیفہ بتائیں۔ میری عمر 17 سال ہے۔ **(مبشر حسن' اٹک)**

2۔ قارئین میری آواز میں بھاری پن بہت زیادہ ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس آواز کے بھاری پن کی وجہ سے میں کسی شادی یا کسی اور تقریب میں نہیں جاتی کہ وہاں لوگ میرا مذاق اڑائیں گے۔ میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہو چکی ہوں۔ براہ مہربانی اس دکھی بہن کو کوئی ٹوٹکہ بتائیں۔ **(نیلم' سکھر)**

3۔ قارئین! میری شادی کو عرصہ 5 سال ہوگئے ہیں لیکن میرے ہاں اولاد نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے میں اور میرے شوہر بہت زیادہ پریشان ہیں۔ ہمارے گھر میں اکثر اسی وجہ سے لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ ہم نے بہت جگہ سے علاج و معالجہ کرایا لیکن سب بے سود رہا۔ براہ مہربانی کوئی وظیفہ یا ٹوٹکہ بتائیں میں تمام عمر آپ کی شکر گزار رہوں گی۔ **(ثمینہ' پشاور)**

اکسیر بے خوابی

بے خوابی کو دور کرنے کیلئے روغن بادام' روغن زیتون' روغن مغز تخم کدو' روغن کاہو کو ہم وزن لیکر اس مرکب روغنیات کی سر میں مالش کرنا دافع بے خوابی ہے۔ اس کی مالش سے نیند خوب آتی ہے۔ **(حکیم عبدالرحمٰن' گوجرانوالہ)**

بدزبانی سے چھٹکارے کیلئے

شیاطین سے حفاظت: رات کو سوتے وقت سو مرتبہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھ کر سوئیں نہایت اکسیر ہے

بینائی کی حفاظت

سورۃ القدر روزانہ رات کو سوتے وقت 7 مرتبہ پڑھ کر سونا روزی میں اضافہ' بینائی کی حفاظت' لقوے کے مرض میں شفایابی اور آخرت میں نجات کا ذریعہ ہے۔

بدزبانی سے چھٹکارے کیلئے

سورۃ الشمس: اگر کوئی شخص بہت بدزبان ہو تو 41 مرتبہ اس سورۃ کو پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائیں انشاء اللہ اس کی بدزبانی ختم ہوجائے گی۔

آنکھ دکھتی ہو تو......

سورۃ الھمزہ: آنکھ کا درد ہو تو سورۃ الھمزہ پڑھ کر دم کریں درد ختم ہوجائیگا۔

رزق میں اضافے کیلئے

سورۃ الکوثر: رزق میں اضافے کیلئے ہر نماز کے بعد 7 بار سورۃ الکوثر پڑھیں۔

اچھے مستقبل کیلئے

سورۃ یوسف: بیٹی کی رخصتی کے بعد گھر کا کوئی بھی فرد ایک بار سورۃ یوسف پڑھ کر بیٹی کے اچھے مستقبل اور میاں بیوی کی دلی محبت کیلئے دعا کریں انشاء اللہ بیٹی اپنے گھر میں خوش و خرم رہے گی۔

اچھی ازدواجی زندگی کیلئے

رخصتی کے بعد سسرال پہنچنے تک دوران سفر لڑکی یَا رَؤُفُ پڑھتی رہے سارا راستہ پڑھتی رہے جب تک دولہا ملنے نہ آئے تب تک ورد کرتی رہے۔ انشاء اللہ ازدواجی زندگی بہت اچھی گزرے گی اور ہر کام میں اللہ تعالیٰ آسانیاں فرمائینگے۔

تپہ (تیسرے روز کا) بخار کا علاج

بعد نماز مغرب سات مرتبہ سورۃ فاتحہ مع بسم اللہ شریف کے گڑ پر پڑھ کر دم کردیں اور جس روز بخار چڑھتا ہو رات کو مریض کو کھلا دیں انشاء اللہ تعالیٰ دوبارہ نہیں چڑھے گا یہ عمل راقم کے دادا حاجی عطا محمد مرحوم کا ہے۔

شیاطین سے حفاظت کیلئے عمل

رات کو سوتے وقت سو مرتبہ اعوذ باللہ من الشیطن الرجیم پڑھ کر سوئیں نہایت اکسیر ہے۔

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

دو اجنبی مہمان

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے گھر میں کوئی اجنبی مہمان آئے ہوئے ہیں۔ دونو جوان لڑکیاں چائے بنا کر خود پی رہی ہوتی ہیں اور ساتھ میں کچھ کھا رہی ہوتی ہیں، یہاں تک کہ میں سیر ہو جاتی ہوں۔ میری امی کہتی ہیں کہ مہمانوں کیلئے پراٹھا بناؤ، میں پھر مہمانوں کیلئے چائے کے ساتھ پراٹھا بناتی ہوں، ایک نوجوان وہ کھالیتا ہے جبکہ دوسرا ناراض ہوتا ہے، میں اسے چائے دیتی ہوں تو وہ پی لیتا ہے۔ دوسرا کپ بھی پی لیتا ہے لیکن ساتھ میں کچھ نہیں لیتا، پھر میں صوفے پر بیٹھی ہوئی قرآن پاک پڑھ رہی ہوتی ہوں تو میری باجی کے منگیتر میرے پاس سے گزرتے ہیں اور مجھے کہتے ہیں کہ دوپٹہ ٹھیک سے اوڑھا کرو، پھر شفیق انداز میں سر پر ہلکی سی چپت لگاتے ہیں۔ میں نے کالے رنگ کا دوپٹہ سر پر اوڑھا ہوتا ہے، دل میں کہتی ہوں کہ میں نے دوپٹہ تو بالکل ٹھیک اوڑھا ہوا ہے۔ **(ن۔م۔راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کا خواب ماشاء اللہ مبارک ہے اور اس بات کا اشارہ ہے کہ عنقریب آپ کے دو اہم کام سرانجام پائینگے جن میں سے ایک تو بہت آسان ہے اور دوسرا ذرا مشکل سے ہوگا۔ بہرحال آپ شریعت کی پابندی کریں اور درود شریف کثرت سے پڑھا کریں۔

گندہ پانی

خواب: میری چھوٹی خالہ ہمارے زیرزمین پانی کے ٹینک کے ڈھکن کے پاس ایک گندا کپڑا نچوڑ رہی ہیں جیسے فرش صاف کرنے کا پونچھا ہو۔ میں نے ان سے کہا، یہاں یہ نہ نچوڑیں کیونکہ گندگی ٹینک میں چلی جائے گی لیکن وہ نہ مانیں اور مسکراتے ہوئے انہوں نے وہ کپڑا ڈھکن پر ہی نچوڑ دیا۔ میں نے کہا میں جا کر اپنی امی کو یہ بات بتاتی ہوں لیکن جانے سے پہلے میں نے ٹینک کے ڈھکن کی طرف دیکھا، گندا پانی ٹینک میں چلا گیا تھا اور ڈھکن ٹینک پر سے آدھا اٹھا ہوا تھا، اس میں چھپکلیاں جو مگرمچھ کے بچے کے برابر کی تھیں وہ ایک دوسرے کے اوپر پانی میں تیر رہی تھیں۔ میں نے سوچا یہ پانی ناپاک ہونے کے ساتھ ساتھ زہریلا بھی ہو گیا ہے۔ میں امی سے کہتی ہوں، یہ پانی اب اوپر نہ چڑھائیں کیونکہ سب یہ پانی پیئیں گے اور بیمار ہو جائیں گے۔ میں نے جا کر یہ بات امی کو بتائی لیکن خواب میں میری سگی امی نہیں، کوئی ناآشنا چہرہ تھا۔ امی کہنے لگیں چلو دیکھیں۔ جب میں انہیں ٹینک کے پاس لائی تو ٹینک میں بڑی تیزی سے پائپ میں سے پانی آ رہا ہے۔ چھپکلیاں پانی سے غائب ہو چکی ہیں اور میں ڈر رہی ہوں کہ یہ پانی اب بھرنے کے بعد ٹینک سے باہر آئے گا اور چھپکلیاں بھی باہر آ جائیں گی۔

پھر بہت تیز بارش ہونے لگتی ہے جس جگہ ہم کھڑے تھے، اوپر ہمارے ٹاٹ کا چھپا تھا اور پانی سے ہم بھیگنے لگے۔ پھر میری آنکھ کھل گئی اسی طرح کا خواب میں کئی مرتبہ دیکھ چکی ہوں کہ پانی کے ٹینک میں (جو ہمارے گھر کا ہے) کبھی اس میں رنگ برنگی مچھلیاں تیر رہی ہوتی ہیں۔ میں سوچتی ہوں یہ تو اندر نجاست بھی پھیلاتی ہوں گی، کبھی دیکھتی ہوں پانی کا ٹینک بھر رہا ہے اور اس میں کتا یا بکری منہ ڈال کر پانی پی رہے ہیں، کبھی دیکھتی ہوں استعمال شدہ گندہ پانی ہمارے پانی کے ٹینک میں گر رہا ہے۔ **(نام اور جگہ نامعلوم)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اور آپ کے گھر والوں کو اس بات کا اندیشہ ہے کہ دین کی طرف سے غفلت اور اللہ سے تعلق میں کمی ہو جائے۔ آپ کثرت سے استغفار کیا کریں۔

خانہ کعبہ کی تصویر

خواب: ہمارے گھر میں ایک سانپ آ گیا ہے اس نے کسی نامعلوم آدمی کو ڈس لیا ہے۔ اس کی لاش ہمارے فریج کے اوپر پڑی ہے۔ پھر اس کی وجہ سے ہمارے گھر کی چیزیں ٹوٹنے لگتی ہیں۔ میں بہت پریشان ہوتی ہوں۔ پھر میں اپنے کزن علی سے جو سات آٹھ سال کا ہے کہتی ہوں کہ وہ تلاوت کرے۔ وہ ''سورۃ الکوثر'' کی تلاوت کرتا ہے پھر میں اللہ سے رو رو کر دعا مانگتی ہوں کہ اللہ ہم پر رحم کرے اور پھر امی بھی آ جاتی ہیں۔ وہ بھی دعا کرنے لگتی ہیں جہاں دعا مانگ رہی ہوتی ہوں وہاں سامنے خانہ کعبہ کی بہت بڑی تصویر لگی ہوتی ہے جہاں لوگ طواف کر رہے ہوتے ہیں۔ وہاں سے روشنی نکلتی ہے اور تصویر میں سے ایک آدمی باہر نکل آتا ہے۔ جس کی طبیعت خراب ہوتی ہے اور وہ بیڈ پر لیٹ جاتا ہے۔ میرے ابو کہتے ہیں کہ اس کا ویزا لگوا کر اس کو دوبارہ سعودی عرب بھجوانا ہے۔ **(کنول فیروزہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ اشارہ دیا گیا ہے کہ آپ اور آپ کے اہل خانہ دینی امور کی پابندی کا اہتمام کریں تاکہ کسی ناگہانی آفت سے بچا جا سکے نیز ہر نماز کے بعد 100 بار سورۃ کوثر پڑھ کر بہتری کے لئے دعا کر لیا کریں۔ انشاء اللہ تمام معاملات میں اللہ کی مدد ہوگی۔

میری وفات کا دن

میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک لمبا چوڑا آدمی میرے سامنے کھڑا ہے اور اس نے کہا میں ملک الموت ہوں۔ یہ سن کر میں تھر تھر کانپنے لگتی ہوں۔ جب میں نے اسے غور سے دیکھا تو وہ ایک دم غائب ہو گیا۔ پھر میرے پیچھے سے آواز آئی کہ میں تمہارے پیچھے ہوں، ساتھ میں میری بہن بھی بیٹھی ہوئی تھی۔ سامنے کمپیوٹر پڑا ہوا تھا۔ میں ایک دم خوفزدہ ہو گئی۔ میں نے بہن سے کہا کہ کمپیوٹر بند کر دو کیونکہ میرے مرنے کا وقت قریب آ گیا ہے، میری بہن ہنس کر کہنے لگی کہ کچھ نہیں ہوتا۔ میں نے ایک دفعہ 6 کا ہندسہ خواب میں دیکھا۔ تقریباً 6 سال پہلے میں نے یوں دیکھا کہ حضورؐ کا روضہ مبارک ہے اور اس پر میں پتھر ٹھیک کر کے رکھ رہی ہوں۔ روضہ مبارک کے کتبہ پر لکھا ہوا تھا کہ تمہاری اور حضورؐ کی وفات کا ایک دن ہے۔ تقریباً چھ مہینے پہلے مجھے پھر چھ کا لفظ نظر آیا، ایک ہفتہ پہلے میرے مرحوم شوہر خواب میں آئے اور میرے جنازے کو کندھا دیتے ہوئے کہہ رہے ہیں کہ میں خاص طور پر تمہارے جنازے کو کندھا دینے آیا ہوں۔ **(عشرت، حضرو، ضلع اٹک)**

تعبیر:۔ آپ کے خواب کے مطابق آپ کی عمر دراز ہو گی اور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے روضہ مبارک کا دیدار باعث سعادت ہے۔ اسی طرح سے چھ کا ہندسہ بھی خوش قسمتی اور کامیابی کی دلیل ہے۔ آپ کثرت سے درود شریف پڑھا کریں۔

حاجی کا عجیب کمال

ایک حدیث میں ارشاد ہے جو شخص اپنے والدین کی طرف سے ان کے انتقال کے بعد حج کرے اس کیلئے جہنم کی آگ سے خلاصی ہے اور والدین کیلئے پورا حج لکھا جاتا ہے جبکہ حاجی کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی اور اپنے کسی قریبی رشتہ دار کیلئے اس سے بڑھ کر صلہ رحمی نہیں کہ اس کے مرنے کے بعد اس کی طرف سے حج کر کے اس کی قبر میں پہنچائے۔

(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

پاک فوج کا آخرت میں اعزاز

بنت جمشید چغتائی

1965ء کی جنگ تھی میں بھی فوج میں تھا۔میرے کئی ساتھی شہید ہوچکے تھے میں بھی زخمی حالت میں بیہوش تھا۔اتنے میں مجھے محسوس ہوا میرے ہونٹوں سے کسی نے جام لگایا تو میں نے آنکھیں کھول دیں۔ میری آنکھیں کھولنے کی دیر تھی

میرے ماموں گوشت کی دکان کرتے تھے ان کے پاس اک گاہک آتا تھا۔ وہ میرے ماموں کا پکا گاہک تھا کوئی دن مس نہیں کرتا تھا۔مگر اس گاہک میں ایک عجیب بات تھی اس نے اپنا منہ ہمیشہ چادر میں لپیٹا ہوتا تھا۔صرف آنکھیں دکھائی دیتی تھیں وہ میرے ماموں کے پاس اس وقت آتا جب رش ہوتا اور گوشت لے کر چلا جاتا۔ایک دن وہ ماموں کے پاس آیا تو کوئی اور گاہک موجود نہ تھا۔ ماموں نے اس کو کہا یار حاجی آج ایک بات تو بتاؤ یہ تم نے ہمیشہ منہ کیوں چھپایا ہوتا ہے کافی اصرار پر اس نے کہا کہ 1965ء کی جنگ تھی میں بھی فوج میں تھا۔ میرے کئی ساتھی شہید ہوچکے تھے میں بھی زخمی حالت میں بیہوش تھا۔ اتنے میں مجھے محسوس ہوا میرے ہونٹوں سے کسی نے جام لگایا تو میں نے آنکھیں کھول دیں۔ میری آنکھیں کھولنے کی دیر تھی میں نے دیکھا بہت ہی حسین و جمیل لڑکی نے میرے منہ کے ساتھ پیالہ لگا رکھا تھا جیسے ہی میری آنکھیں کھلیں وہ چیخ مار کر غائب ہوگئی اور ہر شہید کے منہ کے ساتھ اک اک لڑکی نے وہ پیالے لگائے تھے مگر میری آنکھیں کھلنے کے بعد وہ فوراً غائب ہوگئیں۔ وہ شائد حوریں تھیں جو جنت کا شہد ہر شہید کے منہ میں ڈال رہیں تھیں۔ان پیالوں میں شہد تھا' وہ شہد تھوڑا سا میرے ہونٹ کے ساتھ لگا میرے منہ کے اندر بھی نہیں گیا تھا میری آنکھیں کھل گئیں اور وہ لڑکیاں غائب ہوگئیں۔اس دن سے آج تک میں نے دنیا جہاں کی شہد چکھی مگر یقین مانیں وہ ذائقہ نہیں آیا۔اسی لیے میں میں بار بار وہ ذائقہ لینے کیلئے اپنے ہونٹوں کو دانتوں سے کھرچتا ہوں اور مجھے وہ ذائقہ آتا ہے۔آہستہ آہستہ میں اتنا کھرچ چکا ہوں کہ میرے ہونٹ ٹھوڑی کا کچھ حصہ اور گال اڑ چکے ہیں اور ہڈیاں دکھائی دیتی ہیں۔اس لیے میں اپنا چہرہ چادر میں چھپائے رکھتا ہوں۔ پھر اس نے ماموں کو دکان کے اندر لے جا کر اپنا چہرہ دکھایا تو اس کے چہرے پر جلد نہیں تھی۔ چہرے کا کافی حصہ صرف ڈھانچہ تھا۔

اس کا کہنا تھا کاش میں شہد پینے تک آنکھیں نہ کھولتا یا کاش مجھے شہادت مل گئی ہوتی جس جنت کا صرف شہد ایسا ہے کہ اس کا ذائقہ میرے پورے چہرے کی جلد میں رچ گیا ہے حالانکہ برائے نام شہد میرے ہونٹ پر لگا تھا تو اس جنت کے اور کیا مزے ہونگے۔اس دن کے بعد وہ آدمی دوبارہ ماموں کے پاس نہ آیا اور نہ ماموں کو علم کہ وہ کس جگہ سے آتا تھا۔

اب آپ کو میں درس کے اہتمام کا ایک ایمان افروز واقعہ بتانا چاہتی ہوں جو میرے ساتھ پیش آیا۔8 جولائی کے درس کے بعد میں نے باقی درس نیٹ پر لگا کر سنے' درس مکمل ہونے کے بعد ایک دم میرے بیٹے نے دیکھا کہ نیٹ کا رابطہ منقطع ہوچکا تھا لیکن پھر بھی وہ چلتا رہا اس نے فوراً بتایا کہ آپ کا رابطہ نیٹ سے ختم ہوگیا ہے مگر یہ معجزاتی طریقے سے اللہ کے حکم سے چل رہا تھا اور ہمیں حیرت اس بات کی ہوئی کہ معمول میں ایسا نہیں ہوتا یہ ایک بڑے معجزے کی بات تھی میں نے اور میرے بچوں نے درس مکمل سنا۔ بلاشبہ خانقاہ اللہ تعالیٰ کی بابرکت اور پسندیدہ جگہ ہے جہاں سے جو جتنا فیض لینا چاہے اللہ تعالیٰ اس کو عطا کرتے ہیں مجھے امید ہے کہ آپ یہ بات لوگوں تک بھی پہنچائیں گے کہ درس صرف خالص اللہ کیلئے ہے دنیا کے کام اسی کے ذریعے خود بخود حل ہوتے رہیں گے۔ دنیاوی غرض سے یہاں کوئی نہیں چل سکتا۔ میرے ساتھ یہ معجزہ میرے بچوں نے بھی دیکھا اور اس سے بڑی اللہ کی شان اور کیا ہوسکتی ہے اس نے اپنی ایسی پسندیدہ جگہ پر ہمیں آنے کی توفیق دی۔

مسلمان پر بہتان باندھنے کا عذاب

حضرت علی مرتضیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ جو شخص کسی مومن مرد یا عورت کو اس کے فقر و فاقہ کی وجہ سے ذلیل و حقیر سمجھتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو اولین و آخرین کے مجمع میں رسوا اور ذلیل کریں گے اور جو شخص کسی مسلمان مرد یا عورت پر بہتان باندھتا ہے اور کوئی ایسا عیب اس کی طرف منسوب کرتا ہے جو اس میں نہیں ہوتا ہے اللہ تعالیٰ قیامت کے روز اس کو آگ کے ایک اونچے ٹیلے پر کھڑا کریں گے جب تک وہ خود اپنی تکذیب نہ کرے۔☆ جو لوگ پاک دامن بے خبر مومن عوتوں پر تہمت لگاتے ہیں ان پر دنیا اور آخرت میں لعنت کی گئی ہے اور ان کیلئے بڑا عذاب ہے (النور)

عبقری تجھے سلام

حکیم صاحب آپ ایک ایسی نیکی کر رہے ہیں جو صدقہ جاریہ ہے اس کا فیض دور دور تک پہنچ رہا ہے

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم عبقری ایک ایسا جریدہ ہے جس کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔حکیم صاحب آپ ایک ایسی نیکی کر رہے ہیں جو صدقہ جاریہ ہے اس کا فیض دور دور تک پہنچ رہا ہے۔ میں گزشتہ تقریباً ڈیڑھ سال سے عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں اور اب پہلی بار اپنا مسئلہ دریافت کر رہا ہوں براہ مہربانی عبقری میں اس کا جواب جلد از جلد دیجئے۔

عبقری خاص نمبر ''مجھے شفاء کیسے ملی'' میں نے منگوائی۔آپ کی اس کتاب مجھے شفاء کیسے ملی میں میں نے صفحہ نمبر 391 میں یَافَتَّاحُ کے فوائد پڑھے اور اس کا وظیفہ شروع کر دیا روزانہ گیارہ سو بار اس کا ورد تقریباً ایک ماہ سے زیادہ عرصہ گزر چکا ہے کر رہا ہوں بہت فائدے حاصل ہوئے میرے کئی کام غیبی مدد سے ہونے لگے۔ مثلاً میرا کسی جگہ رشتہ نہیں ہو رہا تھا اب الحمدللہ منگنی ہونے والی ہے۔بات پکی ہوگئی ہے اس کے علاوہ میں کافی عرصے سے اپنا کلینک بنانے کی کوشش کر رہا تھا لیکن کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی اور کاروبار نہ بن پاتا اب الحمدللہ یہ مسئلہ بھی حل ہوگیا ہے اور اب میں یَافَتَّاحُ کے ساتھ یَارَزَّاقُ بھی پڑھ رہا ہوں۔کاروبار کی ترقی کیلئے دکان میں روزانہ اول وآخر درود شریف گیارہ مرتبہ اور گیارہ سو مرتبہ یَافَتَّاحُ یَارَزَّاقُ ورد کرتا ہوں میں آپ سے اجازت لینا چاہتا ہوں یہ اسم مستقل پڑھتا رہوں تاکہ مزید فوائد حاصل ہوں اور مشکلات آسانی میں بدلتی رہیں۔ یہاں میں نے کسی عامل کو بتادیا اس نے فوراً منع کر دیا اور کہا یہ اسم نقصان دہ ہے اور پڑھائی چھوڑ دو اس سے جنات آتے ہیں اور وہ جنات سو روپے کا فائدہ اور ہزار کا نقصان کرتے ہیں اور یہ جنات تمہیں بہت تنگ کریں گے۔آپ سے گزارش ہے کہ اس بارے میں مجھے بتائیں اور میرا ڈر دور کریں کہ یہ سچ ہے۔کیا میں اس وظیفہ کو جاری رکھ سکتا ہوں آپ کی طرف سے اجازت ہے۔یا میں اس کو چھوڑ کر یَاوَھَّابُ یَارَزَّاقُ پڑھا کروں کیونکہ اس سے بھی بہت فائدے حاصل ہوئے ہیں یا پھر تینوں اسم مبارک یَافَتَّاحُ یَاوَھَّابُ یَارَزَّاقُ ملا کر پڑھ لیا کروں مہربانی فرما کر میرا یہ ڈر و وہم دور فرمائیں اور اپنی شفقت خاص سے اس مسئلہ سے آگاہ کریں۔

جواب: جس نے بھی جنات کا کہا ہے غلط کہا ہے یہ وظیفہ تینوں ملا کر پڑھیں۔ایڈیٹر!

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

بیٹیاں جنم ہی کیوں لیتی ہیں؟

سات بہنیں ہیں۔ سب سے چھوٹی ساتویں جماعت میں ہے‘ وہ بھی دو تین سال میں ہمارے برابر ہوجائے گی۔ میرے والدین بہت ظالم ہیں‘ مار پیٹ اور گالم گلوچ تو عام بات ہے‘ کھانے پینے تک کو نہیں دیتے۔ میٹرک تک دو بہنوں نے پڑھا ہے لیکن میں نے امتحان نہیں دیا کیونکہ ہمیں باہر جانے کی اجازت نہیں۔ گھر سے باہر جھانک بھی نہیں سکتے کہ پھر ہمارے کردار پر انگلی اٹھتی ہے۔ میں نے پہلے بھی آپ کو خط لکھا تھا‘ آپ سوچ نہیں سکتے کہ کتنی مشکل سے خوشامد کرکے اسے بھجوایا تھا۔ یہ میرا آخری خط ہے‘ پھر میں آپ کو خط نہیں لکھوں گی۔ آپ مجھے صرف اتنا بتا دیجئے کہ بیٹیاں جنم کیوں لیتی ہیں‘ ان کا جرم کیا ہے اور وہ پیدا ہوتے ہی مر کیوں نہیں جاتیں؟ آپ مجھے نصیحت نہ کیجئے گا بس میرے سوال کا جواب دیجئے‘ اماں اپنی دنیا میں مگن ہیں‘ انہیں ہماری کوئی فکر نہیں‘ پھٹے پرانے کپڑے پہننے کو ملتے ہیں‘ عید بقرعید پر بھی نئے کپڑے نصیب نہیں ہوتے۔ کہتی ہیں کہ یہ بن سج کر دوسروں کو رجھائیں گی‘ ہمارے سارے رشتے دار پنجاب میں ہیں۔ محلے میں کہیں آنا جانا نہیں۔ ابا کی آمدنی ٹھیک ٹھاک ہے۔ مگر نجانے وہ کیوں ہمارے ساتھ ایسا برا سلوک کرتے ہیں۔ ماں بھی اپنی نہیں لگتیں‘ انہیں ہم سے بالکل لگاؤ نہیں۔ چھ بہنیں جوان ہیں مگر انہیں رشتے تلاش کرنے کی کوئی جلدی نہیں‘ کہتی ہیں کہ پنجاب جاکر لڑکیوں کی شادی کریں گی‘ لیکن پنجاب کب جائیں گے؟ اس کا کچھ علم نہیں۔ ہم دن بھر کام کاج کرتی اور شلواریں اور پاجامے سیتی ہیں۔ کسی دکاندار سے اماں کپڑے لے آتی ہیں‘ مشین پر باری باری بیٹھ کر ہم بہنیں سلائی کرتی اور روکھی سوکھی کھا کر خدا کا شکر ادا کرلیتی ہیں۔ آپ کے جواب کی منتظر۔ (ایک بدنصیب بیٹی)

مشورہ: آپ کا پہلا خط مجھے نہیں ملا‘ آپ نے اپنا سارا حال لکھا ہے اور مجھے لگتا ہے کہ اب آپ کے دل کا بوجھ ہلکا ہوگیا ہوگا۔ گھر میں صرف بیٹیاں ہوں تو ماں کا دل ویسے ہی ہولنے لگتا ہے۔ یہ بات بہت اچھی ہے کہ آپ بہنوں نے میٹرک تک جیسے تیسے تعلیم حاصل کرلی۔ بقول آپ کے سلائی کٹائی بھی آتی ہے۔ اسی لئے آپ کی اماں سلائی میں لگائے رکھتی ہیں ہوسکتا ہے انہوں نے آپ کی شادی کیلئے کوئی کمیٹی ڈالی ہو۔ مہنگائی کے دور میں اگر آپ بہنیں گھر میں کام کرلیتی ہیں تو کوئی حرج نہیں۔ کراچی میں تو لڑکیاں گھر میں بہتیرے کام کرلیتی ہیں۔ محنت کرنے میں کوئی عار نہیں۔ اس سے وقت گزرتا ہے اور آمدنی میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔

اب رہا یہ سوال کہ بیٹیوں کا جرم کیا ہے؟ پچھلے دنوں مجھے ایک صاحب نے ایسے بوڑھے آدمی کی داستان سنائی جو ذیابیطس کے مریض ہیں‘ اتنے لاغر ونحیف کہ کھانے پینے کا کچھ ہوش نہیں‘ ان کی بھی کئی بیٹیاں تھیں‘ ایک کے سوا سب کی شادیاں ہوگئیں‘ اس لڑکی کی عمر ڈھل چکی مگر وہ اپنے باپ کے ناروا سلوک کے باوجود اسے چھوڑ کر جانے کو تیار نہیں‘ تنگ و تاریک کوٹھڑی میں جھلنگا سی چارپائی ہے‘ اس کے برابر پھٹا پرانا گدا ڈال کر بیٹی لیٹ جاتی ہے‘ باہر کونے میں چولہا ہے کچھ مل گیا تو پکا لیا ورنہ صبر شکر۔ ان صاحب کو بھی بیٹیوں سے لگاؤ نہیں تھا مگر اب وہ اپنی بیٹی کو دعائیں دیتے ہیں جو بڑھاپے‘ بیماری اور ناداری میں ان کا ساتھ دے رہی ہے۔ وہ اپنے عمل پر پچھتاتا ہے کہ اس نے بیٹیوں کے ساتھ ایسا ناروا سلوک کیوں کیا اور ان کی قدر کیوں نہ کی۔ ہمارے پیارے رسول ﷺ نے فرمایا ہے ’’جس مسلمان کے ہاں دو بیٹیاں ہوں اور وہ انہیں اچھی طرح رکھے وہ اسے جنت میں لے جائیں گی‘‘ (بخاری)۔

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں ’’ایک روز ایک عورت میرے پاس آئی‘ دو بچیاں ساتھ تھیں‘ اس نے کچھ مانگا‘ میرے پاس صرف ایک کھجور تھی وہ میں نے اس عورت کے ہاتھ پر رکھ دی‘ اس نے کھجور کے دو ٹکڑے کئے اور آدھی آدھی دونوں میں بانٹ دی‘ خود نہ کھائی‘ اس کے بعد چلی گئی۔ جب حضور اکرم ﷺ تشریف لائے‘ تو میں نے انہیں یہ ماجرا سنایا۔ نبی پاک ﷺ نے یہ سن کر فرمایا ’’جو شخص بھی لڑکیوں کی پیدائش کے ذریعہ آزمایا گیا اور ان کے ساتھ اچھا سلوک کرکے آزمائشوں میں کامیاب رہا تو یہ بچیاں قیامت کے روز اس کیلئے جہنم کی آگ سے بچنے کیلئے دیوار ثابت ہوں گی‘‘ **(بخاری‘ مسلم)**

اسی طرح مسلم میں ہے‘ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ’’جس نے دو لڑکیوں کی پرورش کی یہاں تک کہ وہ بالغ ہوگئیں تو قیامت کے دن میں اور وہ اس طرح کھڑے ہوں گے‘‘۔ یہ فرما کر آپ ؐ نے اپنی انگلیوں کو جوڑ دیا۔ بیٹیاں تو رحمتوں کا خزانہ ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے خزانے میں سے جسے چاہے یہ دولت عطا کرتا ہے۔ بیٹیاں اسی لئے ہوتی ہیں کہ ان پر شفقت اور محبت کی نظر کی جائے۔ ان کا کوئی جرم نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنے ساتھ رزق لے کر آتی ہیں۔ میں آپ کو نصیحت نہیں کرتی بس اتنا کہوں گی کہ ماں باپ کے بہت حقوق ہیں۔ انہوں نے آپ کو تحفظ دے رکھا ہے۔ رہی پابندیاں‘ تو کسی بھی معاشرے میں رہنے کیلئے ان پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ آپ ساری بہنیں نماز کی پابندی کریں‘ قرآن پاک کی تلاوت ترتیب سے کیجئے۔ آپ کے مسائل وقت کے ساتھ ساتھ حل ہوجائیں گے‘ شادی بیاہ کا ایک وقت مقرر ہے وہ بھی ہوجائے گی‘ ہوسکتا ہے کہ آپ کے والدین نے رشتے طے کررکھے ہوں۔ اس معاملے میں پریشان نہ ہوئیے۔

بچہ بھوکا رہتا ہے

پروین خان سرگودھا سے لکھتی ہیں‘ میرا بچہ چھ ماہ کا ہے۔ کئی دن سے محسوس کررہی ہوں کہ اس کا پیٹ نہیں بھرتا لیکن میں اسے اوپری دودھ نہیں لگانا چاہتی۔ مجھے کوئی ایسا ٹوٹکہ بتائیے جس سے میرا دودھ بڑھ جائے اور وہ بھوکا نہ رہے۔ ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہی کہ بچے کو ماں اپنا دودھ پلائے۔

مشورہ: پروین بی بی! آپ کی بات صحیح ہے کہ ماؤں کو اپنا ہی دودھ بچوں کو پلانا چاہیے مگر جب بچے کا پیٹ نہ بھرے تو اس صورت میں اوپر کا دودھ بھی ڈاکٹر سے پوچھ کر دیا جاسکتا ہے۔ ماشاءاللہ آپ کا بچہ چھ ماہ کا ہے۔ مونگ کی دال اور چاول ملا کر پتلی کھچڑی دیں۔ پسے ہوئے چاول ایک چمچہ لے کر اس کی کھیر بنا کر بچے کو دیجئے۔ بچے کا پیٹ بھی بھرے گا اور نشوونما بھی ہوگی۔ سوجی کا پتلا حلوہ بھی آپ کھلا سکتی ہیں۔ ابلا ہوا آلو بھی دے سکتی ہیں۔ آپ خود بکری کا پھیپھڑا منگوا کر اس کے ٹکڑے کیجئے۔ کڑاہی میں تھوڑے سے تیل یا گھی میں انہیں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھانپ کر پکائیے اور پھر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیے۔ آپ پھیپھڑے کو کلیجی کی طرح پکا کر بھی کھا سکتی ہیں۔ روزانہ پیٹ بھر کر پھیپھڑے کھائیے ہفتہ عشرہ میں چھاتیوں میں خوب دودھ اترنے لگے گا۔ مٹر کھانے سے بھی دودھ خوب اترتا ہے۔ بچے کو دودھ پلانے سے پہلے آپ خود ایک گلاس دودھ پی لیں‘ یہ عمل بھی بہت مفید ہے۔

گاجر دل اور ڈیپریشن کا فوری علاج

ریحان، بہاولپور

گاجر کورات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔صبح کو نہار منہ تھوڑا سا عرق گلاب اور ذرا سی چینی ملا کر اسے کھالیں۔اس سے گرم کی وجہ سے ہونیوالے خفقان یعنی دل کی دھڑکن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔اطباء نے بدبودار زخموں کیلئے گاجر کو کمال استادی سے استعمال کیا ہے

جگر اور دوسرے اعضاء کیلئے گاجر کھانے سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں لیکن تجربات اور مشاہدات میں یہ بات بنتی ہے کہ گاجر دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔اطباء نے گاجر کا مزاج سرد تر لکھا ہے جبکہ ویدا سے معتدل قرار دیتے ہیں۔خزائین الادویہ میں حکیم نجم الغنی رقمطراز ہیں کہ گاجر لطافت پیدا کرتی ہے' جگر کا سدہ کھولتی ہے' معدے کو قوت دیتی ہے' اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے' بلغم کو نکالتی ہے' کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ دیتی ہے' اس سے پیشاب کھل کر ہوتا ہے' گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر بہہ جاتی ہے۔استسقاء کو نافع ہے۔معدے اور جگر کو فائدہ بخشتی ہے۔بدن کو فربہی دیتی ہے۔بدن کو تیار کرتی ہے۔اس کے ستو گرمی کے موسم میں پینے سے خشکی نہیں رہتی۔ پیاس بھی دبی رہتی ہے۔اس کا پانی گرم خفقان میں بہت مفید ہے۔

گرمی کی وجہ سے دل کی دھڑکن زیادہ ہوتی ہو یا دل کمزور محسوس ہوتا ہو تو اس کیلئے گاجر کو حسب ذیل ترکیب سے کھانا بہت نافع ہے۔ترکیب یہ ہے: گاجر کو بھوبھل یعنی گرم راکھ میں بھون لیں۔جب وہ نرم ہو جائے تو اوپر کا چھلکا اور اندر کی سفید رنگ کی سخت سی چیز جسے گاجر کی گٹھلی بھی لکھا ہے' دور کر دیں۔باقی گاجر کو رات کو کھلے آسمان کے نیچے رکھ دیں۔صبح کو نہار منہ تھوڑا سا عرق گلاب اور ذرا سی چینی ملا کر اسے کھا لیں۔اس سے گرمی کی وجہ سے ہونے والے خفقان یعنی دل کی دھڑکن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔اطباء نے بدبودار زخموں کیلئے گاجر کو کمال استادی سے استعمال کیا ہے۔اس سے زخموں کی عفونت دور ہو کر ان کی بو جاتی رہتی ہے۔ترکیب یہ ہے کہ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دیں' پھر اسے کپڑے پر پھیلا دیں اور زخم پر چسپاں کر دیں گاجر کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے اور اس میں بہت فوائد ہیں۔

مربہ گاجر کے بارے میں اطباء نے لکھا ہے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔استسقاء کے مریضوں کو یہ مربہ کھانا چاہیے کیونکہ اس سے انہیں فائدہ پہنچتا ہے۔بہتر ہے کہ اس کا استعمال ربیع اور خریف کے موسموں میں کیا جائے اور مربہ شہد میں بنایا جائے۔گاجر کے پتوں کو کچل کر ضماد کرنے سے آکلہ جاتا رہتا ہے۔اطباء کا قول ہے کہ بدن کو شلجم سے جتنی توانائی حاصل ہوتی ہے' اس قدر توانائی گاجر سے نہیں حاصل ہوتی۔تمام اطباء گاجر کو سریع ہضم یعنی جلد ہضم ہونے والی بتاتے ہیں جبکہ شیخ الرئیس شیخ بوعلی سینا اس قول کی مخالفت کرتے ہیں اور گاجر کو ثقیل دیر ہضم بتاتے ہیں البتہ ساتھ ہی یہ بھی کہتے ہیں کہ گاجر کا مربہ زود ہضم ہوتا ہے۔کچی گاجر کو اگر زیادہ کھا لیا جائے تو پیٹ پھول جاتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ اسے استسقاء کی دواؤں میں شامل نہیں کیا جاتا۔اطباء نے لکھا ہے کہ اگر یہ پیٹ نہ پھلاتی تو اسے استسقاء کی دواؤں میں شامل کیا جاتا۔اطباء گاجر کو گرم مزاج کے لوگوں کیلئے مضر بتاتے ہیں اور سرد مزاج والوں کیلئے مفید بتاتے ہیں۔ ان کے نزدیک گرم مزاج والوں کو گاجر بغیر اصلاح کیے نہیں کھانی چاہیے۔

اطباء نے لکھا ہے کہ سرد مزاج والے کے پیٹ میں اگر رطوبت ہو تو گاجر کو گرم مصالحہ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس طرح معدے میں موجود زائد رطوبت زائل ہو جاتی ہے اور معدہ کو فائدہ ہوتا ہے۔معدہ قوی ہو جاتا ہے۔اطباء کہتے ہیں کہ گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمدہ خون بنتا ہے اور گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے جو خلط بنتی ہے' وہ عمدہ ہوتی ہے اور بوڑھوں کیلئے مفید ہے۔اگر کسی کے معدے میں بلغم کی وجہ سے کمزوری ہو تو گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔گاجر کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ بھی بیان کیا گیا ہے کہ یہ جگر اور تلی میں رکاوٹ کو دور کرتی ہے یعنی جگر اور تلی کا سدہ کھولتی ہے۔

گاجر کو نمک' سرکہ یا کانجی میں پکا کر کھانے سے دست آتے ہیں اور گردے میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔اس طرح سرکہ میں اگر گاجر کا اچار ڈالا جائے تو اس کے کھانے سے معدے کی کمزوری دور ہوتی ہے اور جگر کی سردی کو فائدہ ہوتا ہے۔اطباء نے سرکہ میں پڑا ہوا گاجر کا اچار تلی کے ورم میں مفید لکھا ہے۔ان کا کہنا ہے کہ اس طرح کا اچار تلی کے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔آیورر ید کے ماہر اطباء نے گاجر کو مشتہی لکھا ہے۔اس سے ان کی مراد یہ ہے کہ یہ بھوک لگاتی ہے۔ویدوں نے گاجر کو قابض لکھا ہے مگر ساتھ ہی اسے بواسیر اور سنگرہنی میں مفید بتایا ہے اور یہ بھی لکھا ہے کہ یہ باد کے فساد کو مٹاتی ہے یعنی بادی کو دور کرتی ہے اور بلغم کو قطع کرتی ہے۔اطباء اور ویدوں نے گاجر کو مقوی لکھا ہے اور یہ بھی بیان کیا ہے کہ کچی گاجر کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ویدوں نے بگڑے ہوئے زخموں پر گاجر کا لیپ لگانے کو مفید کہا ہے۔وید اور اطباء کہتے ہیں کہ گاجر کھانے سے جسم فربہ اور تیار ہوتا ہے۔اسی طرح گاجر کے حلوے کو بھی بدن کو فربہ کرنیوالا اور وزن بڑھانے والا لکھا ہے۔اگر ایسا صفراوی ورم پیدا ہو جائے جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں تو گاجر کچل کر نمک لگا کر لگانے سے ورم اتر جاتا ہے۔

کچی گاجر کو کچل کر پیس کر آگ سے جلے ہوئے مقام پر لیپ کرنے سے جلن کو فائدہ ہو جاتا ہے ویدوں کا قول ہے کہ اگر گاجر کے پتوں کے کا رس کپڑ اچھان کر دو تین بوندیں کان اور ناک میں ٹپکائیں تو چھینکیں آ کر آدھے سر کے درد کو آرام آتا ہے۔رس نکالنے کا طریقہ ویدوں نے یہ لکھا ہے کہ گاجر کے پتوں پر گھی لگا کر گرم کر لیں' پھر دبا کر رس نکال کر کانوں اور ناک میں دو تین بوندیں ڈالیں۔اس سے آدھے سیسی (درد شقیقہ) کو فائدہ ہوتا ہے۔گاجر سے چہرے پر چمک اور سرخی آتی ہے۔گاجر میں وٹامن (ج) بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے جس کی جسم کو بڑی ضرورت ہوتی ہے۔مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔طبیعت میں جولانی اور تفریح پیدا کرتی ہے۔اطباء نے اس کا جوس اس مقصد کیلئے کشید کیا تھا جو اگرچہ طبیعت کو خوش کرنے میں مشہور تھا مگر اطباء اس سے گویا وہ کام لیتے تھے جو آج مسکن ادویات سے لیا جاتا ہے۔

چنانچہ ڈپریشن کیلئے اس کا چابکدستی سے استعمال اچھے نتائج پیدا کرتا تھا اور مریض خودکشی کے رجحانات کو یکسر فراموش کر دیتا تھا۔گاجر کا استعمال پیشاب کی جلن کو نافع ہے۔گرمی کے دنوں میں پیشاب میں جلن اکثر ہو جاتی ہے۔ایسے میں گاجر کا عرق مفید ہیں۔ پیشاب میں گرمی یا گرم امراض کی وجہ سے جب بھی گرمی ہو تو گاجر کا استعمال فائدہ کرتا ہے۔چونکہ گاجر خون میں موجود چربی کو کم کرتی ہے' جسم کی حدت کو مٹاتی' جگر کے فعل کو اعتدال پر لاتی ہے، پیشاب آور ہے' جسم سے صفراء کو خارج کرتی ہے اس لیے یہ ہائی بلڈ پریشر میں مفید سمجھی جاتی ہے۔گاجر گردوں کو فربہ کرتی ہے' اسی لیے گاجر کا بیج گردوں کی دواؤں کے نسخوں میں موجود ہوتا ہے۔

گاجر کے بیج میں دوائیت کے غذائیت بھی ہے۔چنانچہ اسے ثعلب مصری کے ساتھ ملا کر دودھ سے کھلاتے ہیں جس سے دبلا پن جاتا رہتا ہے۔جسم فربہ ہوتا ہے۔

میرے آزمودہ تجربات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

سبحان اللہ والا عمل

اول آخر درود شریف۔ ایک بار سورۃ فاتحہ۔ 3 بار سورۃ اخلاص اس عمل کو بہت آزمایا اور بہت اچھے نتائج الحمدللہ سامنے آئے، یہ عمل کر کے اس پر پھونک دو جس سے کام ہو ایک دفعہ دو دفعہ تیسری دفعہ میں انشاء اللہ ضرور کام ہو گا اگر ''یقین'' ہو گا تو......

اکثر ایسا ہوتا تھا کہ ہمیں کوئی کام ہوتا تھا اور والدہ محترمہ کو بہت غصہ آ رہا ہوتا تھا تو اجازت نہیں ملتی تھی کام کرنے کی، بہت تنگی تھی۔ جب یہ عمل ملا تو اب کوئی بھی کام ہوتا ہے با آسانی ہو جاتا ہے۔

کئی مرتبہ کا تجربہ

☆ایک مرتبہ ہم نے کہیں جانا تھا اور جانا بھی ضروری تھا۔ والدہ کو بہت شدید غصہ آیا ہوا تھا۔ ہم پریشان، ایک دم خیال آیا یہ عمل تین دفعہ کیا۔ والدہ پر پھونکا فوراً بخوشی انہوں نے اجازت دیدی۔

☆امتحانات کے دوران کمرہ امتحان میں رول نمبر سلپ چیک ہوتی ہے ورنہ پیپر میں بیٹھنے ہی نہیں دیتے۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا ایک دن میں بھول گیا۔ امتحان شروع ہو گیا۔ تھوڑی دیر بعد سپرنٹنڈنٹ صاحب نے کہا کہ سب بچے اپنی رول نمبر سلپ نکال کر سامنے رکھیں۔ میں نے تلاش کی تو میری جان نکل گئی۔ اب کیا کروں۔ فوراً یہ عمل کیا پڑھتا گیا اور ان پر پھونکتا گیا۔ میری رو کی باری آئی تو میں تقریباً آخر سے کچھ پہلے بیٹھا ہوا تھا۔ آدھی رو کی تو انہوں نے حرف بہ حرف چیک کی پھر انہوں نے باقی (جن میں میں بھی شامل تھا) کو نظر انداز کر دیا اور آگے نکل گئے۔

☆ایک صاحب بتانے لگے کہ ان کے ہاں اے۔ سی فٹنگ کیلئے آدمی آیا۔ قریباً رات ساڑھے آٹھ بجے آیا اور فٹ کرتے کرتے اس کو گیارہ بج گئے۔ فٹنگ کرتے کرتے ایک دم گیس والا پائپ ٹوٹ گیا جس کے بغیر اے سی چل ہی نہیں سکتا۔ پھر وہ کام کرنے والے کو موٹر پر بٹھا کر بازار نکلے ایک دکان والے کے ہاں پہنچے پر دکانیں بند، انہوں نے سبحان اللہ والا عمل کرنا شروع کر دیا۔ ایک دکان پر پہنچے دکاندار شٹر گرا رہا تھا۔ اس سے کہا اللہ نے اس کے دل میں نیکی ڈالی اس نے فوراً شٹر اونچا کیا سارا کاؤنٹر پر سامان پھیلا پڑا تھا اس کو پھلانگتا ہوا اندر گیا۔ فوراً پائپ کا منہ بنایا۔ اس کو صحیح کیا اور ہمارے حوالے کیا۔ وہ صاحب کہتے ہیں کہ میں سمجھ رہا تھا کہ وہ سو ڈیڑھ سو لے گا۔ واللہ اس نے بروقت کام بھی کر کے دیا اور ایک پیسہ نہیں لیا اور ان کا عمل پر یقین اور بڑھ گیا۔

چھ اذانیں

دو آدمیوں کے درمیان جھگڑا ختم کرنے کیلئے یا گھریلو کوئی پریشانی ہو اس میں بہت مفید ہے۔

ایک گھر میں اکثر میاں بیوی کے درمیان جھگڑے ہوتے تھے۔ چھوٹی چھوٹی بات پر جھگڑا، اور اچھا خاصا ہوتا تھا اور دیکھا بھی یہ گیا ہے کہ جس گھر میں میاں بیوی کے جھگڑے بہت ہوتے ہیں ان گھر کے بچوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اسی لیے معاملہ جب زیادہ بگڑنا شروع ہوتا تو ان کا بیٹا چھ اذانیں دیتا۔ الحمدللہ بہت فائدہ ہوتا اور جھگڑا ابھی ختم ہو جاتا۔

طریقہ: ایک کمرے میں کعبہ رو کھڑے ہو کر پہلے آگے پھر پیچھے پھر دائیں پھر بائیں پھر اوپر اور پھر نیچے اسی کونے میں کھڑے ہو کر ایک ایک دفعہ اذان دینی ہے۔

ادھر سوچا ادھر پایا

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌo (القصص 24)

اس آیت مبارکہ میں بہت تاثیر ہے۔ سواری نہ ملے کوئی چیز چاہیے ہو وغیرہ اس آیت مبارکہ کا بہت تجربہ ہوا بہت با اثر ہے۔

ایک اللہ والے ہیں ان کو میٹھا کھانے کا بہت شوق ہے۔ حلوہ مٹھائی وغیرہ۔ کہتے ہیں خراب نہ ہو جائے اس ڈر سے ختم کر رہا ہوں۔ انہی کا ایک واقعہ ہے ایک جگہ بیٹھے کھانا کھا رہے تھے میں بھی ساتھ تھا۔ کچھ فاصلے پر دو ساتھی اور بیٹھے کھانا کھا رہے تھے کچھ دیر بعد ان ساتھیوں نے حلوہ کا ڈبہ کھولا اور تھوڑا سا حلوہ ہمیں بھی پلیٹ میں ڈال کر دے دیا وہ جیسے ہی ہمارے پاس آیا ان صاحب نے (حلوہ کے شوقین) کہا ''الحمدللہ!'' انہوں نے جس انداز سے کہا مجھے بہت حیرت ہوئی۔ میں نے پوچھا ''خیریت تو ہے؟'' کہنے لگے کہ ''حلوہ کا بہت دل چاہ رہا تھا، میں یہ آیت پڑھ رہا تھا۔ اللہ پاک نے حلوہ بھیج دیا۔''

انہی کا بارہا کا تجربہ ہے وہ مدرسے جاتے ہیں پیدل آنا جانا ہوتا ہے۔ کبھی سامان زیادہ ہوتا ہے، کبھی دیر ہو رہی ہوتی ہے تو تنگی ہوتی ہے وہ اللہ والے اس آیت کا ورد شروع کرتے ہیں اور اللہ کسی نہ کسی کو وسیلہ بنا کر بھیج دیتا ہے جو ان کو مدرسے چھوڑ دیتا ہے۔

ایک مرتبہ یہ اپنے دوست کے ساتھ کہیں جا رہے تھے بس سٹاپ پر کھڑے بس کا انتظار کر رہے تھے ساتھ مستقل یہ آیت بھی پڑھ رہے تھے کہ ایک سوزوکی کلٹس پاس آ کر رکی کہنے لگے ہم نے ادھر ہی جانا ہے آپ بھی آ جائیں بیٹھ جائیں'' اور ان کے ساتھ بیٹھے۔ یہ جا وہ جا۔

21 مرتبہ بسم اللہ (غصہ فوراً دفعہ)

ہماری دادی اماں کا بارہا کا تجربہ ہے چونکہ دادا جان بہت غصہ والے ہیں اسی لیے ان پر اس کا تجربہ بہت کارگر ہوتا ہے۔

ایک دفعہ دادا ابو کو بہت غصہ آ رہا تھا ہمارے چاچو سے کوئی کام غلط ہو گیا تھا اور ان کی خوب شامت آئی تھی۔ دادا ابو بہت غصے میں بیٹھے چاچو کا انتظار کر رہے تھے۔ ہماری دادی کو اس سے بہت ڈر لگتا ہے۔ انہوں نے دادا ابو کے پیچھے چھپ کر کھڑے ہو کر بسم اللہ پڑھی شروع کی۔ اول آخر 3 بار درود اور پھر 21 بار بسم اللہ پڑھی۔ اللہ پاک نے ایسا غصہ رفع کیا کہ پتہ ہی نہ چلا اور چاچو آئے تو ان سے صحیح طرح گفتگو کی۔

ایک بھائی بتانے لگے کہ بچپن میں ایک مرتبہ میں دادی اماں کے ہاں گیا ہوا تھا۔ وہاں دیر ہو گئی وہ اس وجہ سے کہ چھوٹا تھا کھیلنے بیٹھ گیا۔ دیر ہو گئی۔ ادھر امی ابو گھر میں انتظار اور غصے میں بیٹھے تھے۔ آخر ابو نے دادی کے گھر فون کر دیا۔ دادی نے مجھے بلایا اور کہا کہ ابو بہت غصے میں ہیں جلدی گھر جاؤ۔ میری جان نکل گئی کیونکہ ابو سے بہت ڈر لگتا تھا۔ دادی نے کہا

کہ 21 مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر پھونک دینا کچھ نہیں ہوگا اور

بلڈ پریشر اور دل کیلئے نسخہ

حقیقتاً ایسا ہی ہوا ابو نے مجھے کچھ نہیں کہا۔

قارئین! یہ سب یقین کی بنیاد پر ہے جتنا یقین کامل ہوگا اتنا ہی اعمال سے فائدہ ہوگا۔

بعد از سلام عرض پیش خدمت ہے کہ آپ نے ماہنامہ عبقری میں سب قارئین عبقری سے اپنے تجربات وغیرہ لکھنے کا وعدہ لیا ہے۔ لہٰذا وعدے کی پاسداری کرتے ہوئے نسخے ارسال خدمت ہے۔

1۔ دل کے وال کھولنے کا نسخہ: ایک گلاس ادرک کا پانی ایک گلاس لیموں کا پانی ایک گلاس لہسن کا پانی ایک گلاس خالص شہد سب کو یکجان کرکے خوب مکس کریں' بس تیار ہے۔ دو چمچ صبح' دو چمچ شام (چائے والا چمچ) استعمال کریں۔

2۔ نسخہ برائے بلڈ پریشر اور دل کے وال کھولنے کا: لہسن آدھا پاؤ اور ادرک آدھا پاؤ لے کر الگ الگ کوٹیں اب ایک الگ

خواتین کیلئے تحفہ

برتن میں ڈیڑھ کلو پانی ڈال کر اس میں لہسن اور ادرک (کوٹا ہوا) ڈال کر آگ پر رکھیں یہاں تک کہ آدھا سیر پانی رہ جائے اس کے بعد شہد حسب ذائقہ ملا کر مکس کریں۔ صبح اور شام نہار منہ ایک ایک یا دو دو پیالی استعمال کریں۔

جی ہاں بالکل اسی طرح یہ جو وظیفہ میں آپ کو بتا رہا ہوں کسی انمول تحفے سے کم نہیں آج کل اکثر خواتین کیلئے لمبے اور سیاہ بال ایک خواب بن کر رہ گئے ہیں۔ آپ ہر مہنگے سے مہنگا شیمپو اور آئل استعمال کرچکی ہیں لیکن بال پھر بھی گر رہے ہیں سفید ہو رہے ہیں' مسئلہ سلجھنے کی بجائے الجھ رہا ہے پریشان نہ ہوں اس کا حل ہمارے پاس موجود ہے کیا آپ کی شادی ہونے والی ہے اور سسرال سے لمبے اور سیاہ بالوں کی ڈیمانڈ بھی آچکی ہے لیکن نہ تو آپ کے بال لمبے ہیں اور نہ ہی سیاہ کیا آپ اپنی سہیلی کا بتایا ہوا شیمپو اور آئل بھی استعمال کرچکی ہیں لیکن رزلٹ وہی ڈھاک کے تین پات کیا آپ نے اپنی امی کی سہیلی کا بتایا ہوا آئل بھی استعمال کیا لیکن ناکام؟ گھبرائیں نہیں کیا آپ نے دیکھا کہ آپ نے ایک آئل استعمال کیا آپ کے بال بہت لمبے اور سیاہ ہوگئے آپ بہت خوش تھیں' لیکن امی نے جگا دیا بیٹی اٹھو فجر کی نماز کا ٹائم ہوگیا ہے۔ ارے یہ تو خواب تھا آپ پھر پریشان ہوگئیں' پریشان نہ ہوں خواب بھی شرمندہ تعبیر ہوتے ہیں کیونکہ جب رات بہت ہی گہری ہو جاتی ہے صبح بھی نزدیک ہوتی ہے اب میں آپ کو بال لمبے اور سیاہ کرنے کا گر بتا رہا ہوں لیکن قدر کرنا مستقل مزاجی سے استعمال کرنا جلد بازی سے پرہیز کرنا انشاء اللہ آپ کو 100 فیصد رزلٹ ملے گا۔ زندگی بھر آپ مجھے اور میرے استاد اور پیرومرشد کو دعاؤں میں یاد رکھنے پر مجبور ہو جائیں گی۔

آپ کے بال گر رہے ہوں یا چھوٹے ہوں یا سفید ہونے کا اندیشہ ہو انشاء اللہ اس عمل سے بالوں کے متعلق آپ کے تمام شکوے دور ہو جائیں گے۔

عمل: سورۃ والیل 3 مرتبہ ہر نماز کے بعد پڑھ کر دم کی جائے اور 41 بار کسی بھی تیل پر دم کرکے سر پر لگایا جائے۔

نوٹ: سرسوں کا تیل یا آملہ کے تیل پر دم کریں کسی اور تیل پر نہیں۔ **(محمد حسین)**

یہ بدلتی سوچ کیا رنگ لائے گی؟

دنیا جس تیزی سے ترقی کررہی ہے اسی حساب سے ان کی سوچ' رہن' سہن روایات طور طریقوں میں بھی تبدیلی آرہی ہے یہ تبدیلی مثبت اثرات بھی مرتب کررہی ہے اور منفی بھی جس طرح ایٹمی طاقت کے آنے سے ہم محفوظ تو ہوگئے مگر دشمن کے ذہن ہمارے خلاف کارروائیوں کے مکار خیالات سوچتے رہتے ہیں اور ہمیں تنگ بھی کررہے ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر جدید دور کی جدید ایجاد ہے جس نے اپنا آپ اس طرح منوالیا ہے کہ اس کے بغیر کچھ بھی مکمل نہیں ہے مگر اس کے مثبت اثرات تو بہت ہیں مگر انٹرنیٹ کے ذریعے برائیوں کو عام کیا جارہا ہے موبائل فون تو ہر ایک کے ہاتھ میں ہے بنانے والے کی سوچ تو مثبت ہی ہوگی کہ رابطے آسان ہوں گے مگر استعمال کرنے والوں نے تو حد کردی اس کے ذریعے نوجوان غلط راستوں کا استعمال کرتے ہیں۔ لڑکے لڑکیاں گھر والوں سے چھپ چھپ کر دوستیاں کرتے ہیں پھر خاندان کو معاشرے میں رسوا کرکے چلے جاتے ہیں۔

اب پرنٹ میڈیا جس کے اثرات تو اتنے ہیں کہ گنتی میں نہیں آسکتے مثلاً دنیا کتنے رنگوں میں جی رہی ہے' کرائم کی خبریں' سیاستدانوں کی زندگی' ان کے اچھے اور برے اعمال' فیشن کی حد' پٹرول کے ریٹ' بجلی کی عدم دستیابی پر حالات' غیرملکی حالات وغیرہ وغیرہ مگر اس کے ذریعے لوگ بری سوچ کی حامل زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ مثلاً فیشن کے نام پر جو بے ہودگی پھیلائی جارہی ہے لوگ اپنی سوچ کے مطابق اسے اپنی ضرورت قرار دیتے ہیں انڈین ڈراموں نے تو اودھم مچا رکھا ہے۔ ننگی ساڑھیاں اور جینز ہمارے ڈراموں تک آپہنچی ہیں مسلمان کا گھر جسے قرآن مجید کی تلاوت سے گونجنا چاہیے وہیں انڈین گانوں کی آوازیں ہر گھر کی زینت ہیں ہر چیز انڈین پسند کی جاتی ہے مثلاً انڈین ساڑھی' انڈین میک اپ' انڈین بالوں کا سٹائل اگر شادی یا دوسری پرمسرت تقریبات میں پاکستانی لباس پہنا ہو تو کہتے ہیں یہ تو سادہ سا سوٹ پہنے ہوئے ہے فیشن سے تو کوسوں دور ہے۔

لڑکے بھی انڈین لڑکوں کی طرح کپڑے پہنتے ہیں حتیٰ کہ جیولری بھی پہننے لگے ہیں۔ اسٹار پلس کا تو اس قدر شور ہے کہ اس کے بغیر عورت کی زندگی نامکمل ہے۔ ایک حافظ قرآن لڑکی نے جب مجھ سے کہا کہ وہ انٹرنیٹ پر انڈین گانے سنتی ہے تو میں تو حیران بلکہ پریشان ہوگئی۔ میں نے کہا گناہ تو عام انسانوں کو بھی ہے مگر تم کو زیادہ ہے کہ تم جانتے بوجھتے قرآن مجید کی تعلیم حاصل کرنے کے باوجود وہ کرتی ہیں جو قرآن مجید منع کرتا ہے مگر وہ تو جیسے کچھ ماننے کیلئے تیار نہیں تھی تب جا کر میں نے سوچا کہ دنیا کی یہ بدلتی سوچ ہی قیامت لائے گی آج علم والا اور بغیر علم والا برابر ہوگئے ہیں گناہ کو چاندی کے اوراق میں لپیٹ کر صاف وشفاف بنا دیا گیا ہے۔ ہمارا اسلامی قانون غلط لگنے لگا ہے ہمارا پردہ بھی نام نہاد ہے۔ ہمارا عالم بھی جاہل بن کر رہ گیا ہے۔ ہمارے نیک اعمال بھی غلط ہیں' ہمارا کلچر بھی غلط ہے' آج کا شاگرد یہاں ڈاکٹر بنتا ہے اور فیض غیروں کو پہنچاتا ہے اپنا ملک تو بس ایک سرائے تھی جس میں رات گزاری اور چل دیئے۔ پیسوں کی لالچ نے محب وطنی ختم کردی ہے اور یہی سوچ بلکہ بدلتی غلط سوچ ہمیں تباہ کردے گی اور پھر قیامت آئے گی کہ اب تو قیامت کا آجانا ہی بہتر ہے کہ علم پر بے علم حاوی ہوگیا ہے گناہ اور نیکی میں فرق نہیں رہا ہائے افسوس! ہم جاہل رہتے مگر سزا تو نہ پاتے۔ **(سیدہ عالیہ افزاء' ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

رشوت کا زہر

حضرت عمر بن عبدالعزیز رحمۃ اللہ علیہ کے ایک ملازم نے دشمنوں سے رشوت لیکر آپ کے کھانے میں زہر ملا دیا جس سے آپ کی حالت بگڑ گئی تو آپ نے ملازم کو پکڑ کر اس سے رشوت کے روپے حاصل کیے اور بیت المال میں جمع کرا دیئے اور ملازم کو کہا میرے خاندان والوں کو خبر ہوئی تو وہ تم کو قتل کردینگے اس لیے فوراً بھاگ جاؤ۔ تاریخ عالم حیران ہے کہ اپنے قاتل کو بھی کوئی بھاگنے کا موقع دے سکتا ہے۔ **(اشرف صدیق' لاہور)**

دارچینی، شہد سے شفاء یابی کا کامیاب سفر

روبینہ تبسم، ایچی سن کالج لاہور

سپین کے ایک سائنسدان نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ اگر شہد کو اس تکلیف میں استعمال کیا جائے تو اس کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد میں قدرتی طور پر ایسا مرکب موجود ہے جو کہ نزلہ، زکام اور وبائی امراض کے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔

(Immume Systems) قوت مدافعت

دارچینی اور شہد کو اگر روزانہ چائے کے طور پر استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں قوت مدافعت بہتر ہوتی ہے اور یہ تمام بیکٹیریا اور وائرس کو ختم کر دیتا ہے۔ ہمارے جسم کو مضبوط اور دفاعی نظام کو موثر بناتا ہے۔

(Indigestion) بدہضمی

اگر کھانا کھانے سے پہلے دو چمچ شہد میں تھوڑی سی دارچینی ڈال کر کھالیا جائے تو کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ بھر کر بھی کھایا جائے تب بھی اس کو ہضم کر دیتا ہے۔

(Influenza) زکام (وبائی امراض)

سپین کے ایک سائنسدان نے تحقیق سے ثابت کیا ہے کہ اگر شہد کو اس تکلیف میں استعمال کیا جائے تو اس کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ شہد میں قدرتی طور پر ایسا مرکب موجود ہے جو کہ نزلہ، زکام اور وبائی امراض کے جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔

(Longerity) (طویل عمر)

اگر دارچینی اور شہد کی چائے روزانہ استعمال کی جائے تو یہ عمر کے بڑھنے کے عمل کو آہستہ کر کے زیادہ دیر جوان رکھتا ہے۔ انسان کی جلد نرم اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔ جسم سے بڑھاپے کے اثرات کو کم کر دیتا ہے۔ 4 چمچ شہد اور ایک چمچ دارچینی اور تین کپ پانی کو پکا کر رکھ لیں۔ اس کو دن میں تین چار مرتبہ استعمال کریں۔

(Pimples) منہ پر دانے

تین چمچ شہد اور ایک چمچ دارچینی کو اگر ملا کر منہ کے دانوں پر لگایا جائے۔ بہتر ہے کہ رات سونے سے پہلے لگایا جائے اور صبح کو ہلکے گرم پانی سے منہ دھولیا جائے۔ اس کے روزانہ استعمال سے دو ہفتے کے اندر تمام دانے منہ سے صاف ہو جائیں گے۔

(Skin Infection) جلدی امراض

جسم کے کسی حصے پر کوئی تکلیف ہو تو شہد اور دارچینی لگانے سے ہر قسم کی تکلیف کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

سرطان (Cancer)

چین اور جاپان میں تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ معدہ اور ہڈیوں کا سرطان شہد اور دارچینی کے استعمال سے بالکل ٹھیک ہو گیا ہے۔ ایک چمچہ شہد اور ایک چھوٹا چمچہ دارچینی دن میں تین مرتبہ ایک ماہ تک استعمال کریں۔

(Fatique) تھکن

زیادہ عمر کے لوگ اگر اس کو اپنی خوراک میں باقاعدہ استعمال کریں تو وہ زیادہ بہتر اور چست زندگی گزار سکتے ہیں۔

(Bad Breath) سانس میں بو

ساؤتھ امریکہ میں لوگ صبح کو دارچینی اور شہد کو پانی میں ملا کر غرارے کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا سانس دن بھر خوشگوار رہتا ہے۔

(Hearing Loss) سننے میں مسئلہ

دن میں دو مرتبہ شہد اور دارچینی کو استعمال کرنے سے کانوں میں کبھی تکلیف نہیں ہوتی اور سننے کی حس بہتر طور پر کام کرتی ہے۔

دردِ شقیقہ

یہ دردِ سر میں ایک جانب نصف حصہ میں ہوتا ہے۔ اکثر طلوع آفتاب سے شروع ہوتا ہے اور غروب آفتاب کے بعد درد میں کمی ہونے لگتی ہے۔ درد سر اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض کو کسی پہلو چین نہیں ملتا۔ درد کی ٹیسیں سینے تک جاتی ہیں۔ مریض کو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے اس کے سر میں ہتھوڑے مارے جا رہے ہیں۔ اس بیماری کا شافی علاج درج ذیل ہے۔

ایک بوند شہد لے کر سر درد والے حصہ کے مخالف نتھنے میں ڈال دیں۔ فوراً آرام ہوگا۔ یہ ایک معجزے سے کم نہیں۔

دردِ چشم

پیاز کا پانی اور شہد ہم وزن ملا کر محفوظ کر لیں اور دن میں 2-3 مرتبہ ایک تا تین قطرے ڈالیں۔ دردِ چشم ختم ہو جائے گا۔

خرابی خون

شہد ایک لاجواب مصفی خون غذا اور دوا ہے۔ گرم دودھ میں دو بڑے چمچ شہد اچھی طرح ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیا کریں۔ خون میں جو بھی خرابی ہوگی انشاء اللہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گی۔ یہ نسخہ قوت باہ کیلئے بھی اکسیر ہے۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہ پڑھاتے ہیں، قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 12 دسمبر بروز اتوار کو ہوگا)

قرآن پاک میں ولی دوست کے معنوں میں آیا ہے اور دوست اسے کہتے ہیں جو اپنے دوست کا لحاظ کر کے چلے۔ اگر لحاظ نہیں کرے گا تو دوستی دشمنی میں بدل جائے گی۔ پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ نے اپنے دوست یعنی اللہ جل شانہٗ کا لحاظ اور رعایت کی تھی اور اس کی بڑائی اور عظمت کو اپنے سامنے رکھا تھا اور اللہ کی بڑائی کی چادر کو نہیں کھینچا تھا اور اس میں شرک کی آمیزش نہیں کی تھی ورنہ وہ ولی نہ ہوتے۔ ساتویں فصل میں لکھتے ہیں کہ بندے کا اللہ جل شانہٗ کے بغیر کوئی مددگار نہیں جو بندے کی کفایت، کفالت، مدد اور نصرت کرے اور اچھے کام کی توفیق محض اللہ کے فضل اور مدد سے ہی ہے اور برے کاموں اور شیطان و نفس سے حفاظت محض اللہ کے کرم سے ہی ہے۔ نا صرف یہ کہ نیکی کرنا بلکہ پھر اسے زیادہ سے زیادہ کرنا اور بڑھانا یہ محض اللہ کی توفیق سے ہی ہوتا ہے۔ اس فصل میں پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ نے دو فتنوں کا ذکر کیا ہے معتزلہ اور قدریہ۔ فرماتے ہیں کہ قیامت تک فتنے اٹھتے رہیں گے جیسے کہ انہوں نے ذکر کیا اور ان فتنوں کے موقع پر تا قیامت قرآن و سنت ہمارے لیے حجت اور ان فتنوں سے حفاظت کا سب سے بڑا اور جامع ذریعہ ہیں۔ سنت کا مطلب وہ عمل ہے جس کو حضور ﷺ نے وصال تک بار بار کیا۔ اگر زہر سستا ہو جائے اور پانی مہنگا ہو جائے تو کیا ہم زہر کھانا شروع کر دیں گے؟

زہر مفت بھی ملے اور خوراک مہنگی بھی ملے اس کے باوجود ہم خوراک لیں گے بالکل اسی طرح فتنوں کے دور میں، بے دینی کے دور میں، بے حیائی، بے دینی اور فیشن کا زہر جتنا بھی سستا ہو جائے اور حضور ﷺ کی سنت اور قرآن کی زندگی جتنی بھی مشکل ہو جائے مومن اس مبارک زندگی کو اختیار کرے گا اس زہر کو نہیں لے گا۔ فرماتے ہیں اصل علم طریقت مٹ چکا ہے سب نفسانی خواہشات میں مبتلا اور اللہ کی رضا پانے کی ان میں کوئی جستجو نہیں۔ طریقت کو چھوڑ کر صرف اس کے ظاہر پر اکتفا کر لیا ہے۔

لکنت اور لقوہ کا قرآنی علاج

نور حمید خان، کراچی

اسی وقت اللہ کے ہاں سجدہ ریز ہوگیا کافی دیر سجدہ کی حالت میں رہا بہت رویا' اللہ پاک سے رو رو کر توبہ کی کہ آئندہ فلمیں نہیں دیکھوں گا اور استقامت کی دعا مانگی۔ وہی قبولیت کی گھڑی تھی۔ اللہ پاک نے معاف کر دیا۔ صبح اٹھا تو روزگار مل گیا

ٹیڑھا منہ ٹھیک ہوگیا

میں پہلے ٹیکسی ڈرائیور تھا۔ 13 سال تک ٹیکسی چلائی ہے۔ مختلف لوگ ٹیکسی میں سفر کرتے تھے اور مختلف واقعات سناتے تھے۔ ایک شخص نے اپنا واقعہ سنایا کہ میرا منہ ٹیڑھا تھا اور میں توتلی زبان میں بات کرتا تھا۔ امریکہ میں ایک پادری تھا۔ وہ کسی سے بات نہیں کرتا تھا۔ میں دعوت کیلئے اس پادری کے پاس گیا میں نے کہا کہ اگر میں حضرت عیسٰیؑ کو نہ مانوں تو کافر ہوں۔ وہ پادری ایک دم میری طرف متوجہ ہوا۔ میں نے اس کو قرآن اور آسمانی کتابوں کے بارے میں سمجھایا۔ اس پادری نے کہا کہ میں سمجھتا تھا کہ مسلمان حضرت عیسٰیؑ کو نہیں مانتے اور وہ پادری مسلمان ہوگیا۔ پھر وہ شخص کہنے لگا کہ اب میری زبان توتلی نہیں ہے میری زبان کثرت سے ''الم نشرح'' پڑھنے سے ٹھیک ہوگئی ہے۔ واقعی قرآن میں طاقت ہے مگر ہم اس کی طاقت سے ناواقف ہیں۔

فلموں سے توبہ' حالات سنور گئے

میرا ایک دوست ڈرائیور تھا' وہ بہت فلمیں دیکھتا تھا۔ اس نے مجھے فلمیں دیکھنے پر لگا دیا جب بھی کوئی پریشانی ہوتی فلمیں دیکھنے بیٹھ جاتا تھا۔ پریشانی مزید بڑھ جاتی تھی۔ اسی طرح کرتے کرتے دس سال گزر گئے۔ حالات مزید بگڑتے گئے۔ مزید سے مزید تنگی ہوتی گئی۔ ایک رات پریشان بیٹھا تھا یاد آیا کہ کافی عرصہ ہوگیا ہے نماز نہیں پڑھی۔ بیٹھ کر اپنی خامیاں تلاش کرنا شروع کر دیں اور ہر بار بات یہیں پر رک جاتی تھی کہ فلمیں بہت دیکھتا ہوں۔ اسی وقت اللہ کے ہاں سجدہ ریز ہوگیا کافی دیر سجدہ کی حالت میں رہا بہت رویا' اللہ پاک سے رو رو کر توبہ کی کہ آئندہ فلمیں نہیں دیکھوں گا اور استقامت کی دعا مانگی۔ وہی قبولیت کی گھڑی تھی۔ اللہ پاک نے معاف کر دیا۔ صبح اٹھا تو روزگار مل گیا۔ رونے کے بعد مجھے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ جیسے داغ دھل گئے ہیں جیسے کپڑا دھل کر صاف ہو جاتا ہے یہ احساس ہوتا تھا کہ اللہ پاک نے سارے گناہ دھو دیئے ہیں۔ 12 اپریل 1997ء کی رات کا واقعہ ہے اس دن کے بعد سے آج تک کوئی فلم نہیں دیکھی اور اس دن کے بعد روزگار میں بھی کوئی تنگی نہیں ہوئی اور ساری پریشانی ختم ہوگئی ہے۔ یہ سچ ہے کہ اگر انسان صدق دل سے توبہ کرے تو اللہ پاک توبہ قبول کرتا ہے اور استقامت عطا فرماتا ہے۔ پریشانی کو ختم کر دیتا ہے اور راستے خودبخود کھلتے چلے جاتے ہیں روزگار ملنا شروع ہو جاتے ہیں۔

کتا مر گیا...... بھائی صحت یاب ہوگیا

میرے چھوٹے بھائی کی جب عمر 6/7 سال تھی اس کو عجیب بیماری لگ گئی پہلے سر میں دانے نکلے' پھر کھال اترنا شروع ہوگئی بال جھڑ گئے اور سر کی ساری کھال اتر گئی۔ کئی ادویات استعمال کرائیں مگر کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ بعد میں سر میں کیڑے پڑ گئے۔ گھر کے کچھ افراد سارا دن سر سے کیڑے نکالتے تھے اور باقی افراد سر سے مکھیاں اڑاتے تھے۔ ہمارا گھر گاؤں میں ہے اور بڑے راستے کے قریب ہے۔ دوپہر کے کھانے کا وقت تھا ایک شخص جا رہا تھا ابا نے بلایا' کہا مسافر ہو کھانا کھا کر جاؤ۔ جان پہچان نہیں تھی۔ کھانا کھلایا' اس دوران چھوٹا بھائی بھی آ گیا۔ اس نے ابا سے پوچھا کہ بچے کو کیا ہوا ہے۔ ابا نے بتایا کہ لاعلاج مرض ہے اس مسافر نے کہا کہ کوئی مسئلہ نہیں ہے اور دہی لانے کو کہا جو کہ گھر میں موجود تھا۔ فوراً لے آئے اس نے کہا کہ دہی کو بچے کے سر پر لگا دو جیسے مہندی لگاتے ہیں۔ بچے کے سر پر دہی لگا دیا گیا۔ اس نے کہا کہ اس بچے کو باہر لے جاؤ اور کتے کے بچے کر پکڑ لاؤ اور کتے کا بچہ اس بچے کے سر سے دہی چاٹ لے۔

کتے نے دہی چاٹ لی۔ اسی دن کتا مر گیا اور بھائی کے سر کے زخم ٹھیک ہونا شروع ہوگئے۔ کیڑے ختم ہوگئے۔ کھال دوبارہ بن گئی اور بھائی بالکل ٹھیک ہوگیا۔

مہمان کی برکت سے اللہ پاک نے شفاء دیدی اگر مہمان گھر میں نہ آتا اور خوش ہو کر عظیم نسخہ نہ بتاتا تو شاید میرا بھائی فوت ہو چکا ہوتا۔ واقعی مہمان رحمت ہوتے ہیں۔

> **جنت کا خزانہ**
>
> حضورؐ کا ارشاد ہے۔ لَاحَولَ وَلَاقُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ 99 بیماریوں کا علاج ہے اور جنت کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ (فائزہ خان، پشاور)

دل کا درد یا ٹی بی

بکرے کے پھیپھڑے کا قیمہ ایک مٹی کے پیالے میں رکھ دیں اور اوپر پسا ہوا 50 گرام سنگجڑا ڈال دیں

پھیپھڑے یا دل کا درد' ٹی بی

علامات: کھانسی بہت ہوتی ہے چلنے سے سانس پھول جاتی ہے۔ بائیں طرف قلب میں درد رہتا ہے اور کندھوں میں درد رہتا ہے 3 عدد پھیپھڑے بکرے کے لے کر اوپر والی نالی کاٹ لیں۔ اب تینوں کا الگ الگ قیمہ بنا لیں۔

اب ایک بکرے کے پھیپھڑے کا قیمہ ایک مٹی کے پیالے میں رکھ دیں اور اوپر پسا ہوا 50 گرام سنگجڑا ڈال دیں۔ اس کے اوپر ویسا ہی پیالہ لگا کر گل حکمت کریں۔ پانچ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر دوائی نکال لیں۔ اب دوسرے پھیپھڑے کو پیالے میں رکھ کر اوپر پہلے بنی ہوئی دوائی ڈال دیں اسے بھی اوپر پیالہ رکھ کر گل حکمت کریں۔ اسے بھی پانچ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر دوائی نکال لیں۔ اب تیسرے بکرے کا قیمہ پیالے میں رکھ لیں اور اوپر تیار کی ہوئی دوائی چھڑک دیں۔ اس پیالے کو بھی گل حکمت کریں۔ اسے دس کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ دوائی نکال کر پیس لیں اب اس میں دو تولہ کشتہ صدف ملائیں۔ اور دو تولہ طباشیر پیس کر ملا دیں۔ دوائی تیار ہے۔

خوراک: 1 ماشہ شربت آب چونا انجبار والے کے ساتھ دیں۔ انشاءاللہ شفا ہوگی۔ **(صفحہ نمبر 244)**

خارشی کیپسول

اسوں (تارامیرا) 2 تولہ، مغز نمولیاں 2 تولہ، مرچ سیاہ 2 تولہ، سب کو باریک کر کے بڑے کیپسول بھر لیں۔ 2 کیپسول ہمراہ پانی صبح و شام کو دیں انشاء اللہ شفا ہوگی اور خارش کو یہ اندر سے ختم کر دیتے ہیں پانچ دن لگا تار دیں۔ **(صفحہ نمبر 212)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

رؤف ظفر، لاہور

صبح کی سیر مجبوری یا شوق' فیصلہ کریں

یہ بات طے ہے کہ جس رفتار سے لوگ امراض کا شکار ہو رہے ہیں ایک وقت آئیگا جب پارکوں میں 80 فیصد سے زائد سیر کرنیوالے دیگر ادویات کیساتھ ساتھ معالج کی طرف سے تجویز کردہ سیر کی کڑوی ''گولی'' بھی نگل رہے ہوں گے

یوں سمجھئے ایک عدالت لگی ہے!! ایک مریض ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کے روبرو اپنا ''مقدمہ'' پیش کر رہا ہے وہ بتاتا ہے کہ کس طرح مصروف زندگی میں اسے دوسروں کیلئے تو کیا اپنے لیے بھی سوچنے کا وقت نہیں ملتا۔ چند قدم بھی چلنا ہو تو موٹر سائیکل یا کار کا سہارا لیتا ہے۔ رات کو کسی ریسٹورنٹ پر جا کر فیملی کے ساتھ فاسٹ فوڈ سے لطف اندوز ہونا اس کا معمول ہے۔ طرز زندگی اور کھانے پینے کی عادات میں بے اعتدالیوں کی وجہ سے ''شوگر'' کے مرض میں مبتلا ہو گیا۔ ڈاکٹر نے پوری ہسٹری سننے کے بعد چند ادویات کی صورت میں اپنا ''فیصلہ'' لکھ دیا۔ پرہیزی غذا کی تفصیل لکھی اور آخر میں لکھا ''صبح اور شام کو ایک گھنٹہ ریگولر واک''

مریض نے نسخے پر ایک نظر ڈالی۔ ادویات کا جائزہ لیا اور آخری ہدایت پڑھ کر اسے پریشانی لاحق ہو گئی کیونکہ 45 سالہ زندگی میں وہ کبھی صبح سویرے نہیں اٹھا تھا اگر کبھی نماز کیلئے جاگتا تو نماز پڑھ کر پھر سے سو جاتا۔ رات کو ٹی وی اور بچوں سے گپ شپ میں ایک ڈیڑھ بج جاتا۔ اس لیے سحر خیزی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ اس وارننگ کے بعد اس نے بادل نخواستہ دوسرے روز سے ہی معالج کی طرف سے سنائی گئی اس سزا پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ صبح سویرے اٹھنے کیلئے بالکل دل نہیں چاہتا تھا لیکن جب زندگی کو لاحق خطرات سامنے دکھائی دیتے تو نہ چاہتے ہوئے بھی بستر چھوڑ دیتا۔ کئی دنوں کے بعد یہ اس کا معمول بن گیا۔

یہ صبح کی سیر کرنے والے صرف ایک مریض کی کہانی نہیں ہے حقیقت تو یہ ہے کہ پارکوں، باغات اور دوسری کھلی جگہوں پر سیر کرنے والے مرد و خواتین کی اکثریت اپنے ڈاکٹروں، حکیموں اور دوسرے معالجین کی طرف سے سنائی گئی اس ''سزا'' پر عمل کر رہی ہے۔ بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہوں نے صرف اپنے شوق کی خاطر صبح کی ہوا خوری کو اپنا معمول بنا رکھا ہے۔ اکثر لوگوں کے نزدیک صبح سویرے بستر چھوڑنا سب سے مشکل کام ہے۔ بالخصوص سردیوں میں تو یہ ناممکن دکھائی دیتا ہے لیکن اب موسم کی سختیوں سے قطع نظر، برسات کا حبس ہو یا سردیوں کی دھند...... مرد و خواتین پارکوں کا رخ کرتے نظر آتے ہیں۔ لاہور کی تفریح گاہیں ہوں یا کراچی کی سیر گاہیں، اسلام آباد کے پارک ہوں یا کسی چھوٹے بڑے شہر کے باغات......ان کی رونقوں میں دن بدن اضافہ ہو رہا ہے۔

صبح کی سیر کو صحت کیلئے ہمیشہ سے اکسیر سمجھا جاتا ہے اور واقعی آلودگی کے اس دور میں صبح کی صاف و شفاف ہوا ایک نعمت سے کم نہیں۔ لوگ برس ہا برس سے اس پر عمل پیرا ہیں لیکن پندرہ بیس برس قبل اور آج کی سیر میں ایک واضح فرق یہ ہے کہ ماضی قریب میں لوگ کسی ڈاکٹر یا معالج کی ہدایت یا کسی ''مجبوری'' کے بغیر سیر کرتے تھے جبکہ آج سیر کرنے والوں کی اکثریت مجبوری اور ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق سیر کرتی ہے۔ آپ کو ہر دوسرا تیسرا سیر کرنے والا یہ کہتا ہوا دکھائی دیگا کہ اس نے ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق سیر شروع کی ہے۔ ویسے صبح کو اس کا بستر چھوڑنے کو دل نہیں کرتا لیکن کیا کرے۔ صبح کو ایک گھنٹہ واک نہ کرے تو اس کا شوگر لیول بڑھ جائے گا۔ اس طرح اکثر لوگ وزن کم کرنے کیلئے واک کرتے ہیں۔ یہ رجحان ہماری سماجی زندگی کے بدلتے ہوئے رنگ ڈھنگ کی عکاسی کرتا ہے۔ صبح کی سیر سے ''شوق'' کا پہلو خارج ہوتا جا رہا ہے اور یہ ''مجبوری'' میں ڈھلتی جا رہی ہے۔

ہمارے یہاں سیر کو صحت مندی کیلئے آخری حربے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تمام لوگ مجبوری کے تحت صبح کو بددلی سے اٹھتے ہیں کیونکہ سیر پر نہ گئے تو ان کا شوگر لیول بلند ہو جائے گا وزن میں کمی نہیں آئیگی یا بلڈ پریشر معمول پر نہیں رہے گا۔

یہ سب کچھ موجودہ زندگی میں ہماری بے پناہ مصروفیات کا کیا دھرا ہے۔ ہم چند قدم کا فاصلہ بھی موٹر سائیکل یا کار پر طے کرتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ اور چکنائی والے کھانے مزے لے کر کھاتے ہیں۔ روایتی مشروبات کی جگہ کوک پیتے ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا ہمارا معمول بن چکا ہے۔ اس بدلتی ہوئی طرز زندگی نے کروڑوں لوگوں کو شوگر، بلڈ پریشر، امراض قلب، دمہ اور دیگر مختلف عوارض میں مبتلا کر دیا ہے۔ ڈاکٹر یا حکیم جب انہیں صبح کی سیر یا شام کی چہل قدمی کی ہدایت کرتے ہیں تو انہیں مجبوراً اس پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ اس رجحان میں سب سے زیادہ ہماری بدلتی ہوئی طرز زندگی کا عمل دخل ہے۔ خواتین نے اب گھر کے کام کاج کیلئے نوکرانیاں رکھ لی ہیں۔ میلے کپڑے دھونے اور گھر کا فرش صاف کرنے سے ورزش ہو جاتی تھی۔ کچن میں بیشمار الیکٹرانک مصنوعات نے گھر کا کام کاج صرف بٹن دبانے تک محدود کر دیا ہے اس لیے فربہی، شوگر، بلڈ پریشر، امراض قلب اور معدے کے عوارض نے وباء کی شکل اختیار کر لی ہے اب اگر کوئی شخص پیدل اپنے دفتر یا کسی کام سے جا رہا ہو تو لوگ سمجھتے ہیں کہ بے چارہ غریب ہو گیا ہے اس کے پاس سواری کیلئے پیسے نہیں ہیں۔ اب زندگی اتنی تیز رفتار ہو گئی ہے کہ پاؤں ساتھ نہیں دے سکتے۔ موٹر سائیکل، کاریں، بسیں انسانی زندگی کی کمزوری بن گئی ہیں لیکن اس آسان زندگی کی قیمت ہمیں مختلف امراض اور پھر ان امراض سے بچنے کیلئے ''واک'' کی صورت میں چکانا پڑتی ہے۔

پرانے زمانے کے لوگ سحر خیز تھے۔ نماز کے بعد کسی مجبوری یا ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر کھلی جگہوں پر نکل جایا کرتے تھے آج کل بھی لوگ سیر کیلئے نکلتے ہیں لیکن دل سے نہیں بلکہ مجبوری کے تحت......

لاہور میں اس وقت باغ جناح، گلشن اقبال پارک، نیشنل پارک، منٹو پارک، ریس کورس پارک، ماڈل ٹاؤن پارک اور دیگر بے شمار چھوٹے پارک اور باغیچے سیر کرنے والوں کیلئے ایک نعمت کی حیثیت رکھتے ہیں۔ وہاں صبح سے شام تک لوگوں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ گلستان فاطمہ کے ایک اہلکار کا کہنا ہے اس بات میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ آج کل پارکوں، باغوں اور سیر گاہوں میں جتنا رش دیکھنے میں آتا ہے اس سے قبل اس کی مثال نہیں ملتی۔ بے شک آبادی میں اضافہ ہو گیا ہے لیکن ایک بڑی وجہ لوگوں میں سیر کی اہمیت اجاگر ہو گئی ہے۔ دن بھر رکشاؤں اور بسوں کا زہر بھرا دھواں اپنے اندر اتارنے کے بعد وہ صبح کی تازہ ہوا کو تریاق سمجھتے ہیں۔ یہ بات اکثر لوگ سمجھتے ہیں لیکن مخصوص طرز زندگی رات کو دیر تک جاگنے کے رجحان اور روزمرہ زندگی میں تھکاوٹ کے بعد صبح کو جلدی اٹھنا محال سمجھتے ہیں اور وہ برسوں تک روزانہ سیر پر جانے کے منصوبے بناتے رہتے ہیں لیکن ان پر عمل نہیں کر سکتے۔ بالآخر قرعہ ان لوگوں کے نام نکلتا ہے جو کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں اور معالج کی ہدایت کے مطابق سیر ان کیلئے ضروری ہو جاتی ہے۔ یہ بات طے ہے کہ جس رفتار سے لوگ امراض کا شکار ہو رہے ہیں ایک وقت آئیگا جب پارکوں میں 80 فیصد سے زائد سیر کرنیوالے دیگر ادویات کیساتھ ساتھ معالج کی طرف سے تجویز کردہ سیر کی کڑوی ''گولی'' بھی نگل رہے ہوں گے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 15

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے‘ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور علم چاہیے

مجھے اس وقت ہلکی سی خوف کی لہر محسوس ہوئی لیکن میں خوفزدہ نہ ہوا اور پھر پہلے سے بھی زیادہ طاقت اور یقین کی قوت سے پڑھنے بیٹھ گیا۔

دری پھر لپٹی‘ پھر کسی طاقت نے مجھے پہلے سے بھی زیادہ سخت انداز میں لپیٹ کر کمرے کے کونے میں کھڑا کر دیا‘ ایسے محسوس ہوتا تھا کہ جیسے کسی نے مجھے رسے کے ساتھ لپیٹ کر باندھ دیا ہو۔

بہت گھنٹوں کی کوشش کے بعد صف سے نکلنے میں خلاصی پائی۔ چونکہ عشق پاگل ہوتا ہے لہٰذا پھر پڑھنے بیٹھ گیا۔ پھر تیسری بار ایسے ہوا۔ اسی کشمکش میں سردیوں کی لمبی رات گزر گئی۔ فجر کی آذانیں ہونے لگیں فوراً مسجد کی صف کو سیدھا کیا مؤذن آیا اسے احساس تک نہ ہونے دیا۔ دوسری رات پھر مسجد میں پہنچ گیا۔ اب صورتحال یہ ہوئی جب میں پڑھنے کیلئے بیٹھا تو سخت آندھی چلی مسجد کے دروازے کھڑکیاں بند تھیں دھماکے سے سب کھل گئے اور مسجد کی چٹائیاں اور دریاں سب میرے اوپر ڈھیر ہوگئیں اور میں ان کے نیچے دب گیا اتنا دبا کہ میرا سانس گھٹنے لگا۔ بہت کوشش اور محنت کے بعد چونکہ جوانی کی طاقت بھی تھی ان دریوں کو ہٹایا کھڑکیاں دروازے بند کیے اور پھر پڑھنے بیٹھ گیا تھوڑی دیر کے بعد یکا یک سخت آندھیوں کا بگولہ آیا پھر وہی ہوا جو پہلے ہوا تھا اس دفعہ تو مسجد کا منبر بھی اور قرآن پاک پڑھنے کیلئے رکھی چوکیاں بھی سب کچھ میرے اوپر ڈھیر ہوگیا اب میرے ساتھ یہ ہوا کہ میں نکلنا چاہتا تھا لیکن نکل نہیں پار ہا تھا۔

محسوس ہوا کوئی طاقت مجھے جکڑے ہوئے ہے جو میری مزاحمت کا توڑ کر رہی ہے حتیٰ کہ میری طاقت جواب دے گئی تھک ہار کر مایوس ہو کر بیٹھ گیا اب کیا کر سکتا ہوں اچانک خیال آیا آیت الکرسی پڑھوں بہت دیر تک آیت الکرسی پڑھتا رہا پھر وہ سامان ہٹایا تو آہستہ آہستہ ہٹتا گیا یوں ساری رات پھر گزر گئی مسجد کی دریاں چٹائیاں جائے نماز منبر ہر چیز کو سلیقہ دیا۔ مسجد کی صفائی کی نمازیوں کے آنے سے پہلے اسے ترتیب دیا۔ تیسری رات پھر اسی عمل میں بیٹھ گیا۔ اب ایسا ہوا کہ کالے سیاہ مکوڑے میرے اردگرد جمع ہونا شروع ہوگئے وہ میرے سر سے پاؤں تک چل پھر رہے تھے کاٹتے تو نہ تھے لیکن میں کوئی مکوڑا سر سے ہٹاتا تو بازو پر چڑھ جاتا بازو سے ہٹاتا تو کان پر ایک جگہ چھوڑتا تو دوسرے وہاں پہنچ جاتے سینکڑوں ہزاروں کے قریب یہ مخلوق مسلسل میرا پیچھا کر رہی تھی۔ کوئی پل میں چین سے نہیں بیٹھ سکتا تھا۔

ان مکوڑوں سے نجات ملتی تو یہ پڑھائی کرتا۔ کوئی سات آٹھ جگہیں تبدیل کیں چند لمحوں کیلئے پڑھنے بیٹھتا مکوڑے وہیں پہنچ جاتے یہ تیسری رات بھی یونہی اسی کشمکش اور پریشانی میں گزر گئی۔ دوسری مساجد سے فجر کی اذانوں کی آوازیں آنا شروع ہوئیں تو فوراً سب مکوڑے یکا یک غائب ہوگئے ایک پیوند لگے دراز قد سر سفید‘ ڈاڑھی سفید‘ لباس سفید‘ سر پر سفید پگڑی پہنے بزرگ نمودار ہوئے کہنے لگے بیٹا تو نے تین راتوں سے ہمیں پریشان کیا ہے۔ بیٹا ہمیں قابو نہ کر یہی وقت اپنے نفس کو قابو کرنے میں لگا‘ اللہ کی اطاعت کر‘ حضور ﷺ کی زندگی اختیار کر۔ اللہ کو راضی کرلے ہم تیرے بے دام غلام بن جائیں گے ورنہ اگر ہم کسی عمل کے ذریعے تابع ہوں گے تو یاد رکھ قیدی قیدی ہوتا ہے۔ وہ ہر وقت آزاد ہونے کے سوجتن کرتا ہے تو جب بھی موقع ملتا ہے وہ اپنے آقا کا نقصان کر کے ہی آزاد ہوتا ہے اور پھر اس کی نسلوں سے انتقام لیتا ہے۔ بیٹا میری عمر 1950 سال ہے میں زندگی بھر یہی سبق سب کو دیتا آیا ہوں اور تمہیں بھی دے رہا ہوں اور وہ بابا جی غائب ہوگئے۔ میرے نانا مرحوم فرمانے لگے اس دن کے بعد میں نے کسی بھی عمل سے گریز کیا۔

قارئین! میں علامہ لاہوتی پراسراری آپ سے یہی درخواست کروں گا کہ آپ بھی ان خیالات کو چھوڑ دیں کیونکہ میرے پاس بے شمار پیغامات محترم حکیم صاحب کے ذریعے جنات کو قابو کرنے کے ملتے ہیں۔ میری بات اور ہے میں تو پیدائشی طور پر جنات کا منظور نظر تھا اور اب بھی ان کی محبتیں میرے اوپر بیکراں ہے بلکہ میری اوقات سے بڑھ کر۔

کچھ دن پہلے بارش کی رات میرے ساتھ ایک انوکھا واقعہ پیش آیا ہوا یہ کہ میں اپنے معمولات پورے کر کے سو رہا تھا اور میرے معمولات میں درود شریف 1100 بار‘ استغفار 1100 بار‘ تیسرا کلمہ 1100 بار ہے۔ اللہ تعالیٰ نے میرے لیے اس تعداد کو آسان بنا دیا ہے اور بہت سہولت سے یہ تعداد پوری ہو جاتی ہے۔ میں یہ عمل کر رہا تھا جب میں تیسرے کلمے کی تعداد پر پہنچا تو میں نے محسوس کیا کہ آج کچھ مہمان میرے پاس ضرور آئیں گے بس ایسے ہی دل میں خیال پیدا ہوا جب میں وظائف اور مراقبہ سے فارغ ہوا تو اچانک حاجی صاحب‘ صحابی بابا‘ حاجی صاحب کے پانچ بیٹے‘ باورچی جن اور چند درویش جن مکلی ٹھٹھہ کے بھی ساتھ تھے یہ وہ جنات تھے جو واقعی طاقتور جنات ہیں کیونکہ میری نگرانی مکلی میں جنات کی بڑی جیل پر ہے اور وہ میرے ماتحت کام کرتے ہیں۔ میں نے شکوہ کیا کہ کئی راتوں کا تھکا ہوا ہوں مجھے سونا تھا۔ آپ اچانک کیسے آگئے۔

کہنے لگے بس ایک مشکل آپ کی طرف لائی ہے دراصل ایک سرکش جن جیل سے بھاگ گیا ہے کہیں خبر نہیں کہ آخر وہ کہاں ہے کس جگہ ہے‘ سراغ لگانے کی بہت کوشش کی ہے لیکن جن قابو میں نہیں آیا۔ کئی دن سے دن رات ایک کر دیا ہے یہ ساری بات حاجی صاحب نے فرمائی۔ پھر فرمانے لگے یہ جیل کے نگران ندامت اور پریشانی کے عالم میں میرے پاس آئے کہہ رہے ہیں کہ ہم علامہ صاحب کو کیا منہ دکھائیں کیونکہ انہوں نے تو یہ سب کچھ ہمارے ذمے لگایا تھا انہوں نے اپنے طور پر کوشش میں کمی تو نہیں کی۔

لیکن پھر بھی ہماری کمی ہے کہ وہ جن ہم سے بھاگ گیا ہے میں نے جب یہ بات سنی ساری تکان نیند کا خمار اور آرام کی طلب کا جذبہ یکا یک ختم ہوگیا۔

بہت پریشانی ہوئی اب اس کا کیا کیا جائے میں مراقب ہوا اور حضرت سلیمانؑ کا مراقبہ کیا جو وہ اکثر کرتے تھے اور جس کی وجہ سے جنات ان کے احاطہ نظر سے باہر نہیں ہو سکتے تھے۔ **(جاری ہے)**

پیلیکن ایک عجیب و غریب پرندہ

سدرہ سحر، کراچی

پیلیکن جب سمندر پر محو پرواز ہوتا ہے تو یہ 50 فٹ کی بلندی سے بھی اپنا شکار دیکھ لیتا ہے۔ جب ایک پیلیکن کو سمندر میں اپنا شکار دکھائی دے جائے تو وہ ایک دم اپنی پرواز کا رخ تبدیل کر کے سمندر کی طرف مڑ جاتا ہے اور اپنے نصف کھلے ہوئے پروں کے ساتھ سمندر میں غوطہ لگا دیتا ہے

قدرت کی کارسازی کے کرشمے جنہیں دنیا معجزوں اور عجائب کا نام دیتی ہے ہمیشہ سے بنی نوع انسان کی دلچسپی کا محور رہے ہیں۔ یوں تو ہر نفس ہی اپنی ذات میں انجمن ہوتا ہے تاہم جب یہ کہا جائے کہ اکیسویں صدی کے وسط میں آج بھی ایک ایسا پرندہ موجود ہے جس کی مشابہت تین کروڑ برس پہلے جیسے پرندوں جیسی ہے تو یہ یقیناً حیرت انگیز ہے۔ یہ پرندہ جسے ’’پیلیکن‘‘ کا نام دیا گیا ہے ہزاروں برس پہلے پائے جانے والے عظیم الجثہ ڈائنوسار کے زمانے میں موجود ’’ٹروڈ کٹائل‘‘ سے ملتا جلتا ہے۔ صرف قدامت ہی نہیں بلکہ ’’پیلیکن‘‘ کی عجیب وغریب اور انفرادی چونچ بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ اس کی چونچ کی خاصیت یہ ہے کہ اس کا اوپر والا حصہ عام پرندوں کی چونچ جیسا ہی ہے تاہم نچلا حصہ تھیلا نما ساخت رکھتا ہے۔ اس تھیلے میں وہ اپنے لیے مچھلیاں محفوظ کرتا ہے مچھلیوں کی تعداد اتنی ہوتی ہے جو اس کی خوراک کیلئے کافی ہوں۔

پیلیکن کی تاریخ تو قدیم ہے ہی اس کی جسامت اور بناوٹی خصوصیت نے اسے عجائبات قدرت میں شامل کر دیا ہے وہ ان پرندوں کی باقیات خیال کیا جاتا ہے جو آج سے تین سے چار کروڑ سال پہلے کرہ ارض پر موجود تھے۔ اس زمانے میں پرندوں کی تقریباً ڈیڑھ کروڑ اقسام پائی جاتی تھی لیکن وقت کے ساتھ ساتھ پرندوں کا وجود مٹتا گیا اور اب یہ تعداد اقسام کے لحاظ سے نو ہزار کے قریب ہے۔

پیلیکن ظاہری شکل وصورت کے لحاظ سے بالکل پرکشش نہیں ہے۔ نہ اس میں خوبصورتی ہے اور نہ شان نرالی ہے۔ دیکھنے میں ایسا لگتا ہے جیسے کسی نے بطخ کی شکل بگاڑ کر رکھ دی ہو۔ اس کے پاؤں بھدے اور بڑے بڑے چپوؤں کی مانند ہیں۔ یہ تیرتے اور اڑتے وقت بہت عجیب لگتا ہے خصوصاً جب تیرتا ہے تو یوں معلوم پڑتا ہے جیسے اس کی گردن میں بل پڑ گیا ہو۔ اپنے مضحکہ خیز حلیے اور عجیب و غریب بناوٹ کے باوجود پیلیکن غضب کا شکاری ہے اس کی چونچ ایک فٹ تک لمبی ہوتی ہے اور یہی اس کی دلچسپی کی علامت ہے۔ پیلیکن اڑنے والا پرندہ ہے مگر پیراکی میں بھی ماہر ہے۔ اڑتے وقت اس کے طاقت ور پر چھ سے دس فٹ تک پھیل جاتے ہیں اور اس کی رفتار اڑتے وقت 35 تا 40 میل فی گھنٹہ ریکارڈ کی گئی ہے۔ اپنے بھاری وجود کے باوجود یہ کئی گھنٹوں تک فضاء میں رہ سکتا ہے۔

بھورے رنگ کے پیلیکن پرندوں کا غول صبح سویرے یا غروب آفتاب کے وقت دیکھا جائے تو دیکھنے والے کو یہ نظارہ مسحور کر دیتا ہے۔ پیلیکن ایک قطار کی شکل میں سفر کرتے ہیں اور جب یہ غول پرواز کرتا ہے تو ان میں سے ایک پیلیکن رہنمائی کا کام انجام دیتا ہے ان کی خوراک مچھلیاں اور دیگر سمندری کیڑے مکوڑے ہیں۔ پیلیکن جب سمندر پر محو پرواز ہوتا ہے تو یہ 50 فٹ کی بلندی سے بھی اپنا شکار دیکھ لیتا ہے۔ جب ایک پیلیکن کو سمندر میں اپنا شکار دکھائی دے جائے تو وہ ایک دم اپنی پرواز کا رخ تبدیل کر کے سمندر کی طرف مڑ جاتا ہے اور اپنے نصف کھلے ہوئے پروں کے ساتھ سمندر میں غوطہ لگا دیتا ہے۔ غول میں موجود باقی پرندے بھی اس کی تقلید کرتے ہیں اور جب یہ سمندر سے اپنا شکار کر کے واپس سر نکالتے ہیں تو ان کی تھیلے نما چونچیں مچھلیوں سے بھری ہوتی ہیں اگر یہ کہا جائے کہ بھاری جسامت کے باوجود جب پیلیکن پچاس فٹ کی بلندی سے سمندر میں چھلانگ لگاتے ہیں تو ان کے بھاری جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا، تو اس کا جواب بھی قدرت کی کارسازی میں پوشیدہ ہے۔ دراصل پیلیکن کی کھال کے نیچے چھوٹے چھوٹے قدرتی خانے ہوتے ہیں (شہد کے چھتے کی مانند) جن میں ہوا بھری رہتی ہے۔ ہوا کے باعث نہ صرف یہ سمندر میں غوطہ لگانے کی صلاحیت رکھتے ہیں بلکہ گہرائی تک غوطہ لگا کر دوبارہ اوپر اڑ بھی جاتے ہیں۔ پیلیکن ایسا شکاری ہے اگر وہ پانچ مچھلیوں کو شکار کرنا چاہے تو چار تو لازماً اس کی پکڑ میں آ جاتی ہیں۔ اسے بھوک چونکہ بہت زیادہ لگتی ہے اس لیے جہاں یہ رہتا ہے وہاں کی مچھلیاں بہت جلد کھا جاتا ہے اسی وجہ سے خوراک کا قحط پیدا ہو رہا ہے اور دھیرے دھیرے اس کی نسل فنا کی جانب گامزن ہے۔

تھوڑی سی چھٹی

فہمیدہ خاتون، برطانیہ

آپ چکی میں پستے رہنے کیلئے پیدا نہیں ہوئے۔ جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہنسنا کھیلنا اور موج اڑانا بھی آپ کا حق ہے

ماہر نفسیات جون بورسنکو کا ہمارے ہاں زیادہ چرچا نہیں ہوا۔ مگر وہ انسانی ذہن اور کردار کی گہری بصیرت رکھتے ہیں۔ چند سال پہلے انہوں نے عام لوگوں کے فائدے کے لیے ایک کتاب لکھی تھی۔ اس کے عنوان کا ترجمہ کچھ یوں ہوگا کہ ’’جسم پر توجہ دینے سے ذہن بہتر ہوتا ہے‘‘ اس عنوان سے آپ نے بورسنکو کا بنیادی نکتہ سمجھ لیا ہوگا۔ پرانے داناؤں کے مقابلے میں بورسنکو کا دعویٰ یہ ہے کہ ذہن جسم سے الگ تھلگ کوئی شے نہیں ہے جو جسم سے ماورا ہو کر اس پر راج کر رہا ہو۔ اس کے بجائے ذہن بھی جسم کا حصہ ہے۔ زیادہ موزوں الفاظ یہ ہوں گے کہ ذہن جسم کی دوسری فعالیتوں کی طرح ایک فعالیت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر جسم صحت مند اور چاق و چوبند ہے تو ذہن بھی صحت مند اور سرگرم ہوگا۔ ذہنی کیفیت کو بہتر بنانے کیلئے جسم کو زیادہ صحت مند اور زیادہ سرگرم بنانا ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ بورسنکو صاحب اس امر سے بھی انکار نہیں کرتے کہ ذہنی کیفیات جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں اور بیمار ذہن جسم کو بھی بیمار کر دیتا ہے۔

بورسنکو کی کتاب میں ایک خاص نکتہ یہ درج ہے کہ اگر کسی شخص کے ذہن میں سارا دن منفی قسم کے خیالات اور تصورات گردش کرتے رہیں‘ اس کا ذہن منفی خوابوں میں الجھا رہے تو پھر اس میں حیرانی کی کوئی بات نہیں کہ اس کے جسم میں بہت زیادہ تناؤ اور کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ناگوار صورتحال سے نجات حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ذہن میں شعوری کوشش کے ذریعے منفی خیالات وتصورات کی جگہ مثبت خیال وتصورات پیدا کیے جائیں۔ زندگی کے یاس انگیز معاملات کے بجائے مسرت افروز معاملات کو توجہ کا مرکز بنایا جائے۔ منفی طرز فکر کی جگہ مثبت طرز فکر اختیار کیا جائے۔ حالات جب ناگوار اور ناقابل برداشت ہو جائیں تو یہ نہ بھولیے کہ آپ چکی میں پستے رہنے کیلئے پیدا نہیں ہوئے۔ جدوجہد کے ساتھ ساتھ ہنسنا کھیلنا اور موج اڑانا بھی آپ کا حق ہے۔ اگر آپ بہترین تفریح کے وسائل سے محروم ہیں‘ گرما کی تعطیلات مغربی یورپ میں نہیں گزار سکتے تو نہ سہی۔ جس تفریح تک آپ کو رسائی حاصل ہے یا جس تک آپ رسائی حاصل کر سکتے ہیں اس کو ہاتھ سے نہ جانے دیجئے۔

اس ماہ کا دکھی خط

شب برأت' جادو سے گھر برباد کیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیے ہیں تا کہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

جناب میرا نام بشریٰ ہے۔ میں نے بی اے، بی ایڈ اور ایم اے، ایم ایڈ کیا ہے اور دوسرے لوگوں کی طرح مسائل سے گھری ہوئی ہوں۔ ایک سہیلی کے ذریعے آپ کے بارے میں پتا چلا۔ ایک سال پہلے اس نے مجھے آپ کے بارے میں بتایا تھا لیکن رابطہ اس لئے نہ کیا کہ اب تھک چکے ہیں علاج کروا کروا کر لیکن اس کے بار ہا اصرار سے دل میں یہ خیال آیا کہ ضرور اللہ تعالیٰ نے آپ کو ہی ہمارا آخری سہارا بنا کر بھیجا ہے۔

حکیم صاحب میرے بوڑھے والدین اپنی اولاد کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ ہم پانچ بہنیں اور ایک بھائی ہے۔ تین بہنیں اور بھائی شادی شدہ ہیں جبکہ میری بڑی بہن اور میں غیر شادی شدہ ہوں۔ میری بڑی بہن جس کی عمر چالیس کے قریب ہے اس کی منگنی کزن سے ہوئی تھی جو کہ کچھ حاسدین کی وجہ سے ٹوٹ گئی اور آج تک اس کے لئے کوئی اور رشتہ نہیں آیا۔ تب والدین نے یہ سوچا کہیں ایسا نہ ہو بڑی کیلئے راہ تکتے تکتے چھوٹی کی عمر بھی شادی کیلئے نکل جائے۔ جیسے ہی ان کے ذہن میں میرے لئے شادی کا خیال آیا اور انہوں نے رشتہ تلاش کرنا شروع کیا تو میرے بھی راستے بند۔ میں نے جاب کرنے کا سوچا کہ چلو ایک ہی بھائی ہیں ان کا ہاتھ بٹا دیا جائے جب تک شادی نہیں ہوتی۔

مختلف سکولوں اور کالجوں میں اپلائی کیا، ٹیسٹ اور انٹرویو بہت ہی اچھے ہوئے لیکن کال کہیں سے نہیں آئی۔ ٹینشن کی وجہ سے دو سال بیمار رہی۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کون حاسدین ہیں۔ جب میں پڑھا کرتی تھی تب میرے اوپر پھوہار کی صورت میں پانی گرتا تھا پھر میرے بستر پر، کپڑوں پر خون گرنا شروع ہوا۔ بہت بیمار ہوگئی۔ ایک سال پہلے میری منگنی ہوئی لڑکا بہت پڑھا لکھا اور سعودیہ میں ملٹی نیشنل کمپنی میں اس کی جاب تھی۔ بہت اچھی فیملی تھی لیکن منگنی سے اگلے منگل گھر کے مین گیٹ پر کسی نے دیسی انڈہ مارا پھر متواتر سات منگل گھر میں گوشت کی بوٹیاں گرتی رہیں اور تین ماہ کے اندر منگنی ٹوٹ گئی، سارے گھر والے بیمار، کاروبار بند، لڑائی جھگڑا، بہت پریشانی۔ پھر ایک دن میں نے اپنے گھر کے صحن میں اپنی پھوپھو کے بیٹے کو دیکھا۔ شب برات کی رات جاگنے کی وجہ سے گھر والے سو رہے تھے۔ انہوں نے موقع کا فائدہ اٹھایا ایک لمبی چھڑی پکڑی ہوئی اور ہماری دیواروں پر مار رہے تھے اور کچھ پڑھ رہے تھے۔ اسی دن ایک عورت مجھے ملی اور میری پھوپھو کے بیٹے کا گھر مجھ سے پوچھا اس سے مجھے پتا چلا وہ کالا علم کرتا ہے اور وہ عورت اس سے علاج کروا رہی ہے۔ اس نے میری بھابھی کو اپنے ساتھ ملایا ہوا ہے۔ اسے علیحدہ کروانے کا لالچ دے کر۔ وہ گھر کی ہر چھوٹی بڑی بات اس کو بتاتی ہیں اور ہر منگل یا اتوار کو حلوہ پکا کر سب گھر والوں کو کھلاتی ہیں۔ میری امی اور بھائی کو ہیپاٹائٹس اور شوگر کی بیماری ہے۔ بہت پریشان رہتے ہیں۔ ہماری شادی اور کاروبار کی وجہ سے لوگ ہمیں باتیں کرتے ہیں کہ بیٹیوں کی شادی نہیں کر رہے کیسے والدین ہیں۔ لیکن لاچار والدین کس کے ہاتھ میں ہمارا ہاتھ پکڑائیں۔ میری عمر 33 سال ہے۔ میری ہم عمر لڑکیاں اپنے اپنے گھروں میں ہیں اور ہم اپنی بھابھی کے طعنے سنتی ہیں۔ کہیں نوکری مل جاتی تو دھیان ہی بٹ جاتا۔ لیکن ندارد، بری طرح جکڑے ہوئے ہیں۔ کوئی راستہ نظر نہیں آ رہا۔

میری سہیلی نے بتایا ان کا ہر مسئلہ اللہ کے کرم سے آپ سے حل ہوا ہے۔ آپ کو امید کا آخری سہارا سمجھ کر قلم اٹھایا۔ براہ مہربانی ہمیں جلد ملاقات کا شرف بخشیں تا کہ ہم بھی اعمال کی برکت سے فیض یاب ہوں۔ **(دعاؤں کی طالب)**

میں وہمی ہوں!

حکیم صاحب! میں بچپن سے ہی وہمی تھی لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ یہ چیز بڑھتی گئی مجھے صابن شیمپو جیسی چیزیں پرفیوم تیل ان چیزوں کا وہم ہے کہ جسم سے اترتی نہیں اور یہ چیزیں مجھے لگ جائیں تو مجھے وحشت ہونے لگتی ہے' میں نہا نہیں پاتی' مجھے پانی کے نیچے جانے سے ڈر لگتا ہے کہ میرا سانس بند ہو جائے گا۔ اس وجہ سے پہلے میں کتنے سال نہا نہیں پائی کسی کے صابن والے ہاتھ نہیں پکڑتی کسی کو خود کو ہاتھ نہیں لگانے دیتی جس نلکے کو سب نے استعمال کیا ہو یا وہ چیزیں تیل شیمپو جیسی ہوں ان کے نزدیک نہیں جاتی اگر نہانے جاؤں تو ہر مرتبہ نیا نلکا گھر والوں سے لگواتی تھی چار چھ گھنٹے تک نہاتی ہوں اب میری شادی ہوگئی ہے شوہر کو ان باتوں کا علم ہے میں ان کو بھی اپنے کمرے کے باتھ میں نہانے نہیں دیتی وہ ابھی تک تو میرے ساتھ تعاون کر رہے ہیں لیکن گھر والے اکثر سوال کرتے ہیں کہ تم کمرے کے باتھ روم میں کیوں نہیں نہاتے ہو تو وہ کوئی نہ کوئی بہانہ کر دیتے ہیں لیکن سسرال میں سے باتیں زیادہ دیر چھپ نہیں سکتیں وہ کہتے ہیں تم نے اپنا شیمپو کیوں باہر رکھا ہے انہیں بھی پتہ ہے میں نہانے میں تین چار گھنٹے لگا دیتی ہوں یا کبھی ایسے کہ میں پانی کی پوری ٹینکی ختم کر دیتی ہوں جس جگہ سوتی بیٹھتی ہوں اس جگہ کسی کو بیٹھنے نہیں دیتی سانس کھینچ کر لیتی ہوں اور کچھ کھا لوں تو دو تین نوالوں کے بعد پھر سانس کھینچ کھینچ کر لیتی ہوں۔

میرے کانوں میں خارش ہوتی ہے بدبودار پانی ہوتا ہے کان گیلے محسوس ہوتے ہیں۔ میری شادی کو تقریباً ایک سال ہو رہا ہے لیکن اولاد نہیں ہوئی آپ اس بارے میں بتائیں۔ ٹیسٹ کروائے ہیں اور دونوں کی ٹیسٹ رپورٹ ٹھیک ہیں۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

24 ہزار برس کی عبادت کا ثواب

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا کہ جس شخص نے یوم عرفہ کا روزہ رکھا اس نے گویا بارہ ہزار برس اللہ کی عبادت کی اور جس نے عرفہ کے دن روزہ رکھا اس نے گویا چوبیس ہزار برس عبادت کی اور جو عیدالاضحیٰ کے دن نماز عید تک روزہ دار رہا اس نے گویا ساٹھ ہزار برس عبادت کی اور اس کو اللہ تعالیٰ ہزار شہیدوں کا ثواب اور ہزار حاجیوں کا ثواب عطا فرمائے گا۔

ستر ہزار دروازے کھل جاتے ہیں

رسول کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے کہ شب عرفہ میں رحمت کے ستر ہزار دروازے کھولے جاتے ہیں' ساٹھ ہزار حاجیوں کیلئے اور دس باقی مومنین کیلئے۔

(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

ایسے بے شمار فضائل اور انوکھے واقعات کا مطالعہ کرنے کیلئے حکیم صاحب کی کتاب ''حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ'' پڑھنا نہ بھولیں۔

جاگنگ سے ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ

جو خواتین ہفتے میں دو بار یا اس سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھاتی ہیں ان پر حملہ قلب اور ایک خاص قسم کے فالج کے حملے کا خطرہ گھٹ کر آدھا رہ جاتا ہے۔ اسی لئے اب امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے لوگوں کو ہفتے میں دو بار مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے

زیادہ آرام سے صحت یابی کی رفتار سست

طبی رسالے ''لین سیٹ'' کی ایک رپورٹ کے مطابق ۳۹ مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ۱۵ مختلف شکایات میں بستر میں لیٹے رہنے سے مریض کی حالت میں بہتری نہیں دیکھی گئی۔ آسٹریلیا سے ایک ماہر معالج پال گلاس زیو کی تحقیق کے مطابق سرجری اور دیگر علاج کے بعد بستر میں آرام کرنا شروع میں تو یقیناً ضروری ہوتا ہے اور آرام دہ بھی' لیکن ہر وقت لیٹے رہنا بھی درست نہیں ہوتا۔ ہر باشعور مریض کو اپنے جسم کی بات سننی چاہیے اور آرام کی حدود میں رہتے ہوئے اسے حرکت دیتے رہنا چاہیے۔ مثلاً یہ بات پہلے ہی ثابت ہو چکی ہے کہ عرق النساء (شیاٹیکا) کے مریض کو ہلکی ورزش سے زیادہ اور دیرپا آرام ہوتا ہے۔

مچھلی پیٹ بھر کر کھایئے

سائنسی تحقیق اور تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ بلکہ ایک بار بھی مچھلی کھاتے ہیں وہ قلب کی تکلیف اور فالج سے محفوظ رہتے ہیں۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ کی جانب سے ۸۰ ہزار خواتین کا جو مطالعہ ہوا ہے اس سے پتا چلا ہے کہ جو خواتین ہفتے میں دو بار یا اس سے زیادہ مرتبہ مچھلی کھاتی ہیں ان پر حملہ قلب اور ایک خاص قسم کے فالج کے حملے کا خطرہ گھٹ کر آدھا رہ جاتا ہے۔ اسی لئے اب امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن نے لوگوں کو ہفتے میں دو بار مچھلی کھانے کا مشورہ دیا ہے۔ مچھلی کا گوشت نہایت کم مقدار چکنائی والی پروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتا ہے۔ اس سے جسم کو اومیگا ۳ نامی چکنائی کے تیزابات (ایسڈز) بھی ملتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق اسکی وجہ سے خون میں چونکہ ٹرائی گلیسرائڈز نامی چکنائیوں کی سطح کم ہو جاتی ہے اس لئے خون میں گلٹیاں بننے کا عمل گھٹ جاتا ہے اور بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔

جاگنگ سے ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ

جاپان کی ایک یونیورسٹی کے محققین نے کہا ہے کہ روزانہ تیز قدمی (جاگنگ) کرنے والے افراد ذہنی آزمائشوں میں بہتر اور اضافی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ تحقیق میں سات صحت مند افراد کو ہفتے میں تین بار ۳۰ منٹ تک دوڑنے کی ورزش کا پروگرام دیا گیا۔ اس دوران ان کے لئے کمپیوٹر پر ذہنی آزمائشوں کا سلسلہ بھی رکھا گیا۔ ۱۲ ہفتوں کے بعد ان افراد کے حافظے اور ادراک کی صلاحیتوں میں ہر طرح سے اضافہ نوٹ کیا گیا۔ ورزش ترک کرنے سے یہ کارکردگی بھی کم ہوگئی۔ محققین کے مطابق معالجین کو عمر رسیدہ افراد میں الزائمر اور ایسے دوسرے مسائل پر قابو پانے کیلئے ورزش کے منظّم پروگراموں کو استعمال کرنے سے مدد ملے گی۔

ایام کی تکلیف میں سبزی خوری سے کمی

جارج ٹاؤن یونیورسٹی' واشنگٹن کی تحقیق کے مطابق ایام کے دوران معمولی اور شدید قسم کی اینٹھن اور درد وغیرہ کی تکالیف میں مبتلا رہنے والی ۳۳ خواتین کو کم چکنائی والی سبزیوں پر مشتمل غذا کے استعمال سے نمایاں طور پر آرام ملا اور درد کی شدت میں کمی آئی۔ ان خواتین نے دوران تجربہ گوشت' مچھلی' دودھ اور اس کی مصنوعات' انڈے' مکھن' تیل یہاں تک کہ مونگ پھلی بھی استعمال نہیں کی۔ صرف دو مہینے سادہ سبزی والی غذاؤں کے استعمال سے ان خواتین کو نمایاں فائدہ ہوا۔ تحقیق کاروں کے مطابق دراصل حیوانی غذاؤں کے استعمال سے ان خواتین کے جسم میں جنسی ہارمون زیادہ بنتے ہیں۔ چنانچہ ایسٹروجن کی سطح بڑھ کر درد اور اینٹھن وغیرہ کا سبب بن جاتی ہے۔

عذاب اکبر سے بچانے والی سات چیزیں

1۔ نماز کی پابندی۔ 2۔ صدقے کی کثرت۔ 3۔ تلاوت قرآن پاک۔ 4۔ تسبیح کی کثرت۔ 5، جھوٹ سے بچنا۔ 6۔ خیانت نہ کرنا۔ 7 چغلی سے بچنا۔

رزق میں کمی کے پانچ اسباب

1۔ مغرب اور عشاء کے درمیان سونا۔ 2۔ قبرستان میں ہنسنا۔ 3۔ نماز کی پابندی نہ کرنا۔ 4۔ سجدہ تلاوت نہ کرنا۔ 5۔ اندھیرے میں کھانا۔

سات چیزوں میں شفاء ہے

1۔ نماز۔ 2۔ سورۂ فتح۔ 3 مدینہ شریف کی مٹی 4۔ زم زم 5۔ شہد۔ 6۔ صدقہ۔ 7۔ ماں باپ کی دعا۔ (صالحہ عثمان' لاہور)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! مجھے شروع سے ہی روحانیت اور ماورائی علوم میں بہت دلچسپی رہی ہے اور میں نے بہت سی روحانی مشقیں بھی کی ہیں۔ جس سے مجھے کافی فوائد بھی حاصل ہوئے ہیں۔ جب میں نے ماہنامہ عبقری میں نورانی مراقبے کے متعلق پڑھا تو مجھے یہ انتہائی آسان اور بہت مفید مشق لگی میں نے اسی دن سے اس کا اہتمام شروع کیا۔ اپنے بستر پر بیٹھ کر سونے تک مسلسل اس کا گہرا تصور کرتا چونکہ مجھے ایسے علوم میں خصوصی دلچسپی رہی ہے اس لیے میرے دل میں مراقبے کا تصور خوب جمتا اور میں اسے کرتے کرتے سو جاتا۔ 2 دن بعد ہی میرے ساتھ حیرت انگیز معاملات شروع ہو گئے کبھی یوں لگتا کہ جیسے انوارات کی موسلا دھار بارش ہو رہی ہے اور میں اس میں مکمل (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

سید محمد عثمان نوری

بیماریوں کا رنگ و روشنی سے علاج

زرد رنگ: زرد رنگ میں سفیدی قربت کی وجہ سے ایک قسم کی تیزی ہے۔ جو روشنی کو منعکس کرتی ہے جہاں اس کا دخل ہو۔ چمک اور تیزی پیدا ہوجاتی ہے۔**سرخ رنگ:** زرد اور نیلے رنگ کا درمیانی رنگ ہے۔ اس میں استقلال اور جوش ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے رنگ اور روشنی سے کائنات کو روپ عطا فرمایا۔ چمن میں پھولوں کی رنگینیاں دیکھنے والی ہر شے کو کیف و سرور عطا کرتی ہیں اور کیف و سرور درحقیقت ایک خاص ترکیب کے ساتھ رنگوں کے امتزاج کا خوبصورت ثمر ہوتا ہے روشنی کا وجود درحقیقت لہروں کا مرہون منت ہے۔

رنگ اور روشنیاں اپنی ایک حیثیت رکھتی ہیں ان کے مستقل اثرات ہیں جو ماحول پر مرتب ہوتے ہیں۔ اللہ کریم نے ان میں موت کے سوا ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور یہ علاج مختلف طریقوں سے مختلف اشیاء کے ذریعے کیے جاتے ہیں۔

رنگ بولتے ہیں......ان کی ایک زبان ہے......ان کے ایک اثرات ہیں...... اثرات اچھے بھی اور برے بھی...... مثبت بھی اور منفی بھی......اگر رنگوں کی قوت کا اندازہ مقصود ہو تو کسی مصروف چوک کے قریب جا کر دیکھ لیجئے ٹریفک پولیس کے اشارے لگے ہیں اور وہاں رنگوں کی حکومت ہے سرخ اشارہ چلتی گاڑیوں کو روک دیتا ہے اور سبز اشارہ گاڑی کو چلنے کی اجازت دیتا ہے کالا رنگ غم، گلابی محبت، پیلا بیماری اور سفید امن کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔

ان رنگوں میں واقعی تاثیریں ہیں۔ حکماء اکثر کمزور نگاہ والے مریضوں کو سبزہ دیکھنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ سبزہ دیکھنے سے آنکھوں میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کا آپریشن کرنے کے بعد آئی اسپیشلسٹ سبز رنگ کی پٹی مریض کی آنکھ پر باندھ دیتے ہیں۔ اسی طرح کتے کے کاٹے مریض کے لیے نیلا رنگ دیکھنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ رنگوں کے مزاج کے حوالے سے اس بات پر ماہرین کا مکمل اتفاق ہے کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم وخشک ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم وتر ہے۔ آسمانی رنگ کا مزاج سرد وتر ہے۔ بیجنی رنگ کا مزاج سرد وخشک ہے۔ نارنجی رنگ کا مزاج گرم محض ہے۔ سبز رنگ کا مزاج تر محض ہے۔ نیلے رنگ کا مزاج سرد محض ہے اور اودے رنگ کا مزاج خشک محض ہے۔

یہ بات تو عام لوگوں میں بھی مشہور ہے کہ رنگوں کے اثرات ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں نے اس کی آڑ میں توہم پرستی کا دامن پکڑ لیا ہے توہم پرستی سے پلو چھڑانا بھی وقت کی ضرورت ہے۔

حضرت امام ابوحنیفہ نعمان بن ثابت کے استاد گرامی حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کا ارشاد گرامی ہے کہ کالے رنگ کا جوتا پہننا بینائی کیلئے مضر ہے۔ ویسے بدنظری کے مضر اثرات سے نجات کیلئے کالا رنگ مستعمل ہے۔ کاش البرنی کے نام سے کون واقف نہیں۔ وہ مختلف رنگوں کا تجزیہ اور ان کے خصائص بیان کرتے ہوئے زرد، سرخ بیجنی، نارنجی، نیلے اور ہرے رنگ کے متعلق رقمطراز ہیں۔

بیجنی رنگ: میں انحطاطی اثرات ہیں۔ روشنی کو کم قبول کرتا ہے۔ کم روشنی میں بہت ہلکا ہوجاتا ہے اور مصنوعی روشنی میں تو درمیانی رنگ (بھورا) اختیار کر لیتا ہے جلد کیلئے یہ مضر ہے۔

نارنجی رنگ: چونکہ سرخ اور زرد سے بنا ہے۔ اس لیے شوخ رنگ ہے۔ مزاج اس کا گرم ہے اور یہ مان لیا گیا ہے کہ تمام رنگوں میں اس کی قوت سب سے زیادہ ہے۔

نیلا رنگ: اس میں اضمحلالی اثر ہے جس رنگ سے ملتا ہے کمزوری اور سردی پیدا کر دیتا ہے۔ دن کی تیز روشنی میں اس کی قوت بڑھتی رہتی ہے اور روشنی کی کمی کے ساتھ ساتھ اس میں بھی ضعف پیدا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ مصنوعی روشنی میں بہت کمزور ہوجاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا تعلق زیادہ تر سیاہی سے ہے جو روشنی کو جذب کر لیتی ہے۔

ہرا رنگ: ثانوی رنگوں میں عالمگیر ہے۔ اس سے مزاج میں اعتدال۔ تازگی ٹھنڈک اور سکون پیدا ہوتا ہے۔

کھردری جلد

اگر آپ کی جلد کھردری ہے تو اب پریشان نہ ہوں آپ ناریل کا دودھ آدھی پیالی، چنے کا پاؤڈر ایک چمچ، بادام کا تیل ایک ٹیبل اسپون لیکر ناریل کے تیل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں چنے کا پاؤڈر اور تیل ملائیں اور اسے کہنی گھٹنوں اور ایڑیوں پر لگائیں اور آہستہ آہستہ مالش کریں 20 سے 25 منٹ لگا رہنے دیں پھر نیم گرم پانی سے دھولیں۔ آپ کی جلد نرم ملائم اور خوبصورت ہوجائیگی۔ **(عائشہ منور، راولپنڈی)**

بشریٰ امین، بہاولپور

جنت والے نبوی ﷺ اعمال

حضرت امام مالک فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ ایک دن نبی کریم ﷺ نے میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور فرمایا اے عقبہ! میں تجھے نہ بتادوں کہ دنیا اور آخرت کے اخلاق فاضلہ کیا ہیں (پھر فرمایا) تم اس سے ناطہ جوڑو جو تم سے توڑ پیدا کرے اور جو تم کو محروم کرے تم اسے دو جو تمہیں تکلیف پہنچائے تم اسے معاف کردو۔ **(شرح السنہ)**

حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا اے علیؓ! تم کو دین و دنیا کے بلند اخلاق نہ بتادوں یہ کہ تم اس سے رابطہ رکھو جو تم سے رابطہ ختم کرے جو تمہیں محروم رکھے تم اسے نوازو جو تم کو تکلیف دے تم اسے معاف کردو۔ **(ترغیب)**

حضرت امام مالک فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ وہ شخص کون ہے جو آگ پر حرام ہوگا اور جس پر آگ حرام ہوگی (سنو میں بتاتا ہوں) دوزخ کی آگ حرام ہے ہر ایسے شخص پر جو لوگوں سے قریب ہونے والا، نہایت نرم مزاج، اور نرم طبیعت ہو۔ **(ترمذی)**

قبیلہ مزینہ کے ایک شخص نے آپ ﷺ سے سوال کیا کہ مسلمان کو سب سے افضل ترین کس شے سے نوازا گیا ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا حسن اخلاق سے۔ **(ترغیب)**

حضرت ابوبردہؓ نے کہا اے اللہ کے رسول ﷺ! کیا اللہ تعالیٰ مکارم اخلاق، بلند اخلاق کو پسند کرتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قسم اللہ کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے بلا حسن خلق کوئی جنت میں داخل نہیں ہوسکتا۔ **(بیہقی فی الشعب)**

حضرت جابرؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: تم میں سے زیادہ پسندیدہ اور قیامت کے دن سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے عمدہ ہوگا۔ **(فتح الباری)**

ابوثعلبہ خشنیؓ کی روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا تم میں سب سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجلس میں میرے قریب وہ شخص ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے سب سے بہتر ہوگا۔ **(بیہقی)**

ام احمد، کوئٹہ

فوڈ پوائزننگ! جان لیوا مرض

یقین جانیے کہ شہد کو ابلے پانی میں حل کر کے پلانے سے بہتر آج تک کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ بیماری کے دوران شہد دینے سے نہ صرف یہ کہ مریض کو بعد میں کسی قسم کی کوئی کمزوری نہ ہوئی بلکہ وہ بیماری کے دوران بھی چلتا پھرتا رہتا ہے اور جسم سے نکلے ہوئے تمام نقصان پورے ہوجاتے ہیں

فوڈ پوائزننگ ایسی غذاؤں کے استعمال سے ہوتی ہے جن میں صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے موجود ہوں، جراثیم ہمارے اردگرد ہر طرف رینگ رہے ہیں، اس لیے معمولی قسم کی فوڈ پوائزننگ ایک عام بات ہے، ایسی صورت میں دست لگتے ہیں اور پیٹ کا نظام تہہ و بالا ہوجاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس سے بچنے کیلئے آپ یہ سمجھیں کہ ہر قسم کے جراثیم سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے لیکن یہ ممکن نہیں اور اگر آپ کسی طرح اس کا اختیار رکھتے بھی ہوں تو بھی ایسی صورت میں تمام جرثوموں سے نجات حاصل کرنا صحت کیلئے قابل قبول بات نہ ہوگی۔ یہ خوردبینی اجسام ہمارے آس پاس ہر جگہ یہاں تک کہ ہمارے کھانوں میں بھی موجود ہوتے ہیں اور بعض اوقات صحت کی بہتری کیلئے ان کی ضرورت محسوس کی جاتی ہے۔

صحت کو نقصان پہنچانے والے جراثیم: وہ تمام غذائیں جو ہم جانوروں سے حاصل کرتے ہیں، علاوہ ازیں بغیر پکی ہوئی کچی غذائیں اور بغیر دھلی ہوئی سبزیاں ان تمام اشیاء میں ایسے جراثیم ہوسکتے ہیں جو فوڈ پوائزننگ کا سبب بنتے ہیں۔ فوڈ پوائزننگ کی اہم وجہ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں ہوتی ہیں۔ مثلاً گائے اور بکرے کا گوشت، مرغی کا گوشت، انڈے، دودھ، مچھلیاں اور جھینگے وغیرہ ان غذاؤں میں زیادہ تر جراثیم موجود ہوسکتے ہیں ان میں سالمونیا لسٹیریا کیمپی لوبیکٹر یایا اور ای کولائی شامل ہیں۔

فوڈ پوائزننگ کی علامات: غذائی سمیت (فوڈ پوائزننگ) کے مریض میں درج ذیل علامات دیکھی جاسکتی ہیں۔ ☆ مریض کو قے یا الٹی محسوس ہوسکتی ہے۔ ☆ پیٹ میں مروڑ کے دورے اٹھ سکتے ہیں۔ ☆ اسہال کی شکایت ہوسکتی ہے، اجابت میں خون آسکتا ہے۔ ☆ بخار کی وجہ سے جسم گرم ہوسکتا ہے۔ بعض اوقات غذائی سمیت کی بنا پر یہ علامتیں جراثیم سے آلودہ کھانوں کے استعمال کے چند گھنٹوں کے اندر سامنے آجاتی ہیں لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس قسم کی آلودہ غذائیں استعمال کرنے کے کئی دن بعد علامات محسوس کی جاتی ہیں، فوڈ پوائزننگ اگر معمولی نوعیت کی ہو تو چند دنوں میں علاج کے بعد طبیعت بحال ہوجاتی ہے۔ بعض اوقات یہ معلوم کرنا دشوار ہوجاتا ہے کہ طبیعت کی خرابی کی اصل وجہ فوڈ پوائزننگ ہے۔ اس سلسلے میں تھوڑی سی چھان بین کے ذریعے صحیح صورتحال معلوم کی جاسکتی ہے اگر یہ دیکھا جائے کہ جو غذا آپ نے اور دوسرے لوگوں نے بھی استعمال کی ان تمام افراد میں اسی قسم کی علامات دیکھی جارہی ہیں تو پھر یہ واضح طور پر فوڈ پوائزننگ کی شکایت ہوسکتی ہے۔

تشخیص کا طریقہ کار اور علاج: زہرخورانی کے شکار افراد جب ڈاکٹر سے رابطہ کرتے ہیں تو وہاں اس سے اس کی طبیعت کے حوالے سے بے شمار سوالات کیے جاسکتے ہیں۔ مثلاً اس سے یہ پوچھا جاسکتا ہے کہ وہ کب سے اس کیفیت میں مبتلا ہے؟ گزشتہ چند روز میں اس نے کیا چیزیں کھائیں؟ کیا گھرانے کا کوئی دوسرا فرد بھی اس طرح بیمار ہے؟ یہ بھی ممکن ہے کہ ڈاکٹر ٹھوس نتیجے پر پہنچنے کیلئے مریض کے فضلے اور پیشاب کی طبی جانچ کرے تاکہ ان ممکنہ جرثوموں کا سراغ لگایا جاسکے جو فوڈ پوائزننگ کا باعث بنے ہیں جن مخصوص جراثیم کی وجہ سے طبیعت خراب ہوان سے نمٹنے کیلئے دوائیں دی جاتی ہیں لیکن بیشتر اوقات ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی، مریضوں کو اس وقت ہسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے جب دستوں اور الٹیوں کی وجہ سے ان کے جسم سے بڑی مقدار میں پانی نکل جاتا ہے ہسپتال میں انہیں رگوں کے ذریعے سیال غذا فراہم کی جاتی ہے۔

بار بار کی اجابتوں سے مریض کے جسم سے نمکیات نکل جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس کی موت بھی واقع ہوسکتی ہے یا پانی کی کمی سے گردے بیکار ہوسکتے ہیں۔ اس کا حل یہ تلاش کیا گیا ہے کہ مریض کو نمک اور گلوکوز کا مرکب پانی میں گھول کر بار بار پلائیں۔ پاکستان میں او آر ایس کے نام سے مشہور ہے۔

نبی اکرم ﷺ کی خدمت میں اسہال کے ایک مریض کا ذکر کیا گیا جس کیلئے آپ نے شہد تجویز فرمایا اور کچھ عرصہ شہد پینے کے بعد وہ شفایاب ہوگیا۔

شہد ایک مکمل غذا ہونے کے ساتھ جراثیم کش دوا بھی ہے اس میں وہ تمام معدنیات اور نمکیات پائے جاتے ہیں جو جسم انسانی میں موجود ہوتے ہیں جب قے اور دست کے ذریعہ جسم سے پانی خارج ہوتا ہے تو صرف عام خوردنی نمک نہیں نکلتا بلکہ اس عمل میں کئی اور کیمیاوی مرکبات اور جوہر بھی ہوتے ہیں جن کی تفصیل کا ابھی مکمل اندازہ بھی نہیں کیا جاسکتا ان کی کمی کسی ایسے سیال سے پوری کرنی چاہیے جس میں وہی کچھ موجود ہو جو جسم سے خارج ہوا ہے تو یقین جانیے کہ شہد کو ابلے پانی میں حل کرکے پلانے سے بہتر آج تک کوئی دوائی ایجاد نہیں ہوئی۔ بیماری کے دوران شہد دینے سے نہ صرف یہ کہ مریض کو بعد میں کسی قسم کی کوئی کمزوری نہ ہوئی بلکہ وہ بیماری کے دوران بھی چلتا پھرتا رہتا ہے اور جسم سے نکلے ہوئے تمام نقصان پورے ہوجاتے ہیں۔ شہد کے ساتھ اگر سرکہ کا اضافہ کرلیا جائے تو فوائد دو چند ہوجاتے ہیں۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے سرکہ جراثیم کش اور دافع تعفن ہے۔ نبی اکرم ﷺ نے سرکہ کو بہت اہمیت دی ہے اس کی افادیت میں متعدد احادیث موجود ہیں۔

فوڈ پوائزننگ سے بچنے کی چند تراکیب: گھر پر غذا دھونے اور کھانا پکانے سے لے کر انہیں محفوظ رکھنے تک ایسے بے شمار مراحل ہیں جہاں پر غذائیں آلودہ ہوسکتی ہیں ان سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ کھانا پکانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھولیا جائے۔ پھل یا کچی سبزیاں استعمال کرنے سے پہلے انہیں اچھی طرح دھونا ضروری سمجھا جائے۔ کھانے کی تمام چیزوں میں گوشت سب سے جلدی خراب ہوتا ہے، گرم موسم میں تو پکا ہوا گوشت بھی تھوڑی دیر بعد کھانے کے قابل نہیں رہتا، بازاروں میں دیگچے رکھ کر بیچنے والوں میں سے اکثر کے سالن دو گھنٹوں کے بعد کھانے کے قابل نہیں رہتے۔ اگر کھانے کے دوران گوشت یا چکن کچا محسوس ہو یا اس کے اندر کی گلابی رنگت جھلک رہی ہو تو اسے نہیں کھانا چاہیے اور اگر کوئی خلاف معمول ناگوار بو آرہی ہو تو اسے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

دودھ میں اگر ترشی محسوس ہو تو ہرگز استعمال نہ کریں، فریج کے اندر موجود کسی غذا پر اگر سبز، گلابی، سفید یا بھورے رنگ کی پھپھوند موجود ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ غذا خراب ہوچکی ہے۔ اگر آپ فریج میں رکھی باقی ماندہ غذا کھانا چاہتے ہیں تو اسے استعمال سے پہلے اچھی طرح گرم کرلیں تاکہ فریج میں اس دوران جن جرثوموں کی اس میں افزائش ہوچکی ہے وہ ختم ہوجائیں۔ باہر کھانا کھانے سے ممکنہ حد تک اجتناب کیا جائے۔ پینے کیلئے پانی ہمیشہ ابال کر استعمال کریں کیونکہ زیادہ تر بیماریاں آلودہ پانی سے پھیلتی ہیں۔ اپنی غذا میں سرکہ، شہد اور کھجور لازمی استعمال کریں۔

غلام محمد یٰسین قادری فاروقی

درود شریف سے ہر لاعلاج مرض کا علاج

حضرت امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حضور پرنور ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم جہاں کہیں بھی ہو مجھ پر درود شریف پڑھتے رہا کرو۔ بیشک تمہارا درود شریف مجھ تک پہنچتا رہتا ہے

ہر لمحہ دل میں کوئی چھوٹا سا درود شریف پڑھتے رہیں۔ آپ انشاء اللہ حضور ﷺ کے خادموں میں شامل رہیں گے۔ اللہ تعالیٰ آپ کے سارے تفکرات کی کفایت کرے گا اور آپ کی تمام حاجات پوری کرے گا۔

حضور رسالت مآب ﷺ کا ارشاد ہے جو ہر روز یا ہر شب مجھ پر درود بھیجا کرے۔ مجھ پر اس کی شفاعت کرنا واجب ہوگی۔

حضرت امام حسینؓ حضور پرنور ﷺ کا ارشاد نقل کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم جہاں کہیں بھی ہو مجھ پر درود شریف پڑھتے رہا کرو۔ بیشک تمہارا درود شریف مجھ تک پہنچتا رہتا ہے۔

حضرت جابر بن سمرہؓ فرماتے ہیں حضور پُرنور ﷺ فرمایا کہ جو شخص فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد مجھ پر ایک سو مرتبہ درود شریف پڑھے گا اللہ تبارک و تعالیٰ اس کی 100 حاجات پوری کریگا۔

درود شریف دلوں کا نور ہے، گناہوں کا کفارہ ہے۔ زندہ اور مردوں دونوں کیلئے رحمت ہے۔ درود دعا بھی ہے اور دوا بھی۔ درود سوغات بھی ہے۔ درود اللہ اور ملائکہ کی سنت بھی اور قبولیت دعا کا سبب بھی۔ (ہر دعا کے اوّل و آخر درود شریف پڑھنا چاہیے) چند آسان مگر عظیم برکات کے حامل درود شریف درج ذیل ہیں۔

روحانی ترقی کیلئے

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِیْ کُلِّ لَمْحَۃٍ وَّ نَفَسٍ بِعَدَدِ کُلِّ مَعْلُوْمٍ لَّکَ.

اس درود شریف کا کثرت سے ورد کرنے والا بہت جلد روحانی ترقی حاصل کرے گا اور غیب سے اصلاح ہوگی۔

ہر مشکل کا حل

کوئی بھی ایسی مشکل جس سے چھٹکارا ناممکن نظر آرہا ہو ایسی حالت میں روزانہ ایک ہزار دفعہ اس درود کو پڑھنا مشکلات میں کفایت کرتا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقَتْ حِیْلَتِیْ اَدْرِکْنِیْ رَسُوْلَ اللّٰہ

برائے کشادگی رزق

جو کوئی اپنے رزق میں برکت، فراخی اور کشادگی چاہتا ہو اور صدقہ دینے کیلئے اس کے پاس کوئی چیز نہ ہو تو اس درود کو پڑھے اس سے رزق میں وسعت اور برکت ہوتی ہے اور یہ صدقہ کا نعم البدل بن جاتا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ وَصَلِّ عَلَی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ o

ہر لاعلاج مرض کیلئے

کسی بھی قسم کا مرض ہو جو ٹھیک ہونے میں نہ آرہا ہو تو اس درود پاک کا شفاء ہونے تک کثرت سے ورد کرنا انتہائی مجرب ہے۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَعَلٰی اٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ o

گناہوں کی معافی کیلئے

(بروز جمعۃ المبارک بعد نماز عصر 80 بار یہ پڑھیں تو 80 سال کے گناہ معاف ہوجاتے ہیں اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَسَلِّمْ o

چوری، خوف، حادثات سے حفاظت کیلئے

جس شخص کو چوری کا ڈر ہو یا کسی قسم کا خوف ہو تو اس درود کو ورد زبان رکھیں انشاء اللہ حفاظت ہوگی۔

صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا کَمَا یَنْبَغِیْ الصَّلٰوۃُ عَلَیْہِ o

درود خضری کے بھی بے شمار فوائد ہیں اور اسی طرح خوف و حادثات سے حفاظت کیلئے بہت مجرب ہے۔

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَ اَصْحَابِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ o

درود دیدار

مزارع الحسنات میں درج ہے کہ اگر کوئی شخص اس درود شریف کو پڑھے تو ستر ہزار فرشتے ایک ہزار دن تک اس شخص کے نامہ اعمال میں نیکیاں لکھتے رہتے ہیں۔ پہلی امتوں کی عمریں ہزار ہزار سال ہوتی تھیں اس لیے وہ عبادت بھی زیادہ کرتے تھے۔ اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کی امت کی عمریں تو کم کر دیں لیکن عبادت کا ثواب ہزار گناہ کر دیا۔ جذب القلوب میں لکھا ہے کہ ''جو شخص محبت اور پاکیزگی کے ساتھ ہمیشہ پڑھے گا وہ دیدار نبی پاک ﷺ سے مشرف ہوگا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ کَمَا تُحِبُّ وَتَرْضٰی لَہٗ

درود الطاہر

حضرت شیخ عبدالکریم الشرابانی رحمۃ اللہ علیہ کی کتاب میں لکھا ہے کہ ''درود شریف پڑھنے سے منہ کی بدبو دور ہوجاتی ہے شرط یہ ہے کہ ایک ہی سانس میں گیارہ بار پڑھا جائے۔ شیخ شرابانی رحمۃ اللہ علیہ اور دوسروں نے کئی مرتبہ آزمایا ہے اور یہ طلوع سحر کی مانند سچا ثابت ہوا۔

درود شریف: اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَی النَّبِیِّ الطَّاھِرِ

درود خاص

اس درود پاک کی رحمتیں اور برکتیں اور فوائد لکھنا ناممکن ہے اس درود پاک کو پڑھنے والا ولی اللہ بن جاتا ہے۔ جب بھی کبھی رنج وغم یا اچانک مصیبت نازل ہوجائے تو اس درود شریف کا ورد کریں انشاء اللہ تعالیٰ تمام مشکلات حل ہوجائینگی۔ درود خاص یہ ہے: صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْکَ یَامُحَمَّدُ نُوْرٌ مِّنْ نُّوْرِ اللّٰہ

پاکیزہ مال کی بشارت

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب حاجی حج کرنے کیلئے اپنے پاکیزہ مال کیساتھ نکلتا ہے اور اپنے پاؤں کو رکاب میں رکھتا ہے پس حاجی ندا دیتا ہے اے اللہ! میں حاضر ہوں اے اللہ میں حاضر ہوں، تو آسمان سے ندا ہوتی ہے (تجھے سعادت حاصل ہو، تیری حاضری قبول ہو) تیرا کھانا حلال ہے، تیری سواری حلال ہے نیز حج مقبول ہے اس میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں اور جب آدمی گھر سے حرام مال کیساتھ نکلتا ہے پس وہ اپنے پاؤں کو رکاب میں رکھتا ہے پس وہ خبیث کہتا ہے اے اللہ میں حاضر ہوں۔ ندا دینے والا ندا دیتا ہے آسمان سے تیرے لیے حاضری قبول نہ ہو اور تجھے سعادت نہ ہو تیرا کھانا حرام ہے اور تیرا خرچ کرنا حرام ہے اور تیرا حج بے کار ہے مقبول نہیں۔ (طبرانی ترغیب 113/2)

(بحوالہ: حرمین میں نیکیوں کے پہاڑ)

بیگم اسماعیل' اوکاڑہ

اناردانہ' ہاضمہ کی لاجواب دوا

تبخیر معدہ کی تو یہ اکسیری دوا ہے۔کھانے سے نفرت ہو جانے کی شکایت میں اس کا فائدہ دیکھا جا سکتا ہے

اناردانہ دراصل انارِ ترش ہے' یعنی کھٹا انار' جہاں پاک و ہند میں یہ پیدا ہوتا ہے' وہاں اس کا مقامی نام واڈو' دڑو' دارو اور داری ہے۔ یہ ہمالیہ' شوالک کے سلسلہ ہائے کوہ اور سلسلۂ کوہستان قراقرم کی وادیوں کی پیداوار ہے۔مقامی باشندے اس کی چٹنی بناتے ہیں اور اسے ذائقے کیلئے غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ پودوں پر لگے لگے یہ پھل سوکھ جاتے ہیں یا گل سڑ کر ختم ہوجاتے ہیں۔

پودے کے نیچے ان کے ڈھیر دیکھے جا سکتے ہیں جب کہ مارکیٹ یا بازار میں اناردانہ نایاب ہے۔مصنوعی اناردانہ البتہ دستیاب ہے۔کسی پرانے جاننے والے طبیب سے ہی اس کی خریداری ممکن ہے۔البتہ موسم میں پشاور' پنڈی' سوات کے بازاروں اور منڈیوں میں یہ خاص خاص دکانداروں کے ہاں طلب کرنے پر دیکھا جا سکتا ہے۔بے شک اناردانہ ہاضمہ کی ایک لاجواب دوا ہے' بہت سے طبی اور ویدک نسخوں میں اناردانہ جزو اعظم ہے۔مثلاً آیورویدک کا ایک بہت مشہور نسخہ ہضم کیلئے ہے اور وید اس کے فائدوں کے بڑے قائل ہیں۔ ہاضمہ کی ان گولیوں کا ویدک نام سوادشٹ پاچک وٹی ہے۔

ان گولیوں کا نسخہ یہ ہے۔اصلی اناردانے کا سفوف ایک کلو' عمدہ سندرخانی کشمش (پسی ہوئی) چینی کا سفوف' دونوں ایک ایک پاؤ' دھنیا خشک' سفید زیرہ بھنا ہوا' کالی مرچ ہر ایک کا سفوف ایک ایک چھٹانک' تیز پات' سونف' لاہوری نمک' سمندری نمک' سانبھر نمک' بڑ نمک' فلفل دراز' عقرقرحا' ہر ایک کا سفوف دو دو تولہ (24 گرام) جاوتری کا سفوف بارہ گرام۔ پہلے کشمش کو خوب رگڑ کر لئی سی بنالیں پھر باقی دوائیں ملا کر بیر کے برابر گولیاں بنالیں (گولی کا وزن دو رتی ہونا چاہیے) ان گولیوں کو غذا کے بعد چوسنے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہوجاتا ہے۔کھانا ہضم ہوتا ہے۔کھٹی میٹھی ڈکاروں میں فائدہ ہوتا ہے۔تبخیر معدہ کی تو یہ اکسیری دوا ہے۔

کھانے سے نفرت ہوجانے کی شکایت میں اس کا فائدہ دیکھا جا سکتا ہے۔ایک بڑا فائدہ ان گولیوں کا یہ مشاہدہ میں آیا کہ ان کے چوسنے سے فرحت حاصل ہوتی ہے۔ دن بھر میں ایک ایک گولی چار بار چوس سکتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض یہ گولیاں نہ چوسیں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

ہوا کہ میرے وقت میں برکت آتی چلی گئی اور جو کام گھنٹوں میں ہوتا تھا وہ منٹوں میں ہونے لگا۔ پہلے مجھے گھر کے کاموں اور بچوں کی دیکھ بھال سے ہی فرصت نہیں ملتی تھی اور میں ہر وقت ان میں الجھی رہتی تھی لیکن اب سب کام وقت پر بہت جلد ہوجاتے ہیں اور بچے بھی زیادہ تنگ نہیں کرتے۔ ہر کام میں ایک حسن' ترتیب اور سلیقہ آ گیا ہے۔ میرے شوہر اور سسرال والے بھی پہلے سے بہت زیادہ عزت کرنے لگے ہیں اور ہر معاملے میں مشورہ کرتے ہیں۔ روحانی محفل میں شرکت کرنے سے پہلے میری کوئی عزت نہیں کرتا تھا۔اس کے ساتھ ساتھ اس محفل کی برکت سے میرے اندر جو سکون پیدا ہوا ہے میں بیان نہیں کرسکتی۔عبادت کرنے کو خود بخود دل چاہتا ہے اور نماز اور اعمال کی پابندی بھی ہونے لگی ہے۔ میں تو اپنی سب بہنوں سے گزارش کروں گی کہ وہ روحانی محفل میں ضرور شرکت کیا کریں۔ اس کے ایسے لاجواب فوائد ہیں جن کو شمار نہیں کیا جاسکتا۔اللہ عبقری کو دن دگنی رات چگنی ترقی نصب کرے۔آمین **(فرخندہ بتول' سندھ)**

(بقیہ: درس سے فیض پانیوالے)

لے رکھا تھا لیکن اس کو ختم کرنے کی کبھی سنجیدہ کوشش نہیں کی تھی۔لیکن دوران درس میں نے سچے دل سے سود کے نظام کو ختم کرنے کا فیصلہ کیا اور دعا کے دوران بھی بہت زاری کے ساتھ اس لعنت سے چھٹکارا پانے کیلئے اللہ کے سامنے گڑگڑایا۔ میرا دل کہہ رہا تھا کہ میری دعا قبول ہوگئی ہے۔ آپ یقین کریں چند دن بعد مجھے ایسی جگہ سے رقم آئی جہاں سے مجھے گمان بھی نہیں تھا اور میں نے فوراً بینک کا قرض اتارا اور سود سے نجات حاصل کی۔اگر میں درس میں شرکت نہ کرتا تو شائد ساری زندگی سود سے نجات حاصل نہ کرسکتا اب میں باقاعدگی سے شرکت کرتا ہوں اور دن بدن میری دینی حالت بہتر ہورہی ہے۔**(خالد قیوم' ملتان)**

(بقیہ: مقوی دماغ کا لاجواب نسخہ)

شروع کردیا۔اب مجھے خیال آیا کہ ممکن ہے کافی کی جو برانڈ میں استعمال کرتا ہوں اس سے مرض کا تعلق ہو۔کئی دن تک کافی کے برانڈ بدلتا رہا، لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔

اب مجھے یہ بات سوجھی کہ میں خاصی گرم کافی پیتا ہوں۔اس میں کچھ ملا کر اسے ٹھنڈا کرلیا جائے تو ممکن ہے افاقہ ہو۔دودھ اور بالائی مجھے راس نہیں آتے تھے، اس لیے ان کا استعمال میں نے نہیں کیا۔ایک دن میں نے ایک دو برف ریزے کافی میں ملا دیئے۔ جب وہ گھل گئے تو میں نے کافی پی لی۔ میں نے تین دن تک یہی عمل کیا اور میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ خراش والی جگہ کی حساسیت کم ہوگئی۔ پھر تو اسے میں نے معمول بنالیا۔ ہفتے عشرے میں تکلیف رفع ہوگئی۔ مجھے اپنی اس دریافت سے جو خوشی ہوئی میں وہ بیان نہیں کرسکتا۔تاہم مجھے شک تھا کہ یہ عارضی نہ ہو، لیکن اب چھے ماہ بعد بھی میں ٹھیک ہوں۔معلوم ہوتا ہے کہ خراشیدہ بافتیں گرمی کو برداشت نہیں کرسکتی تھیں، اس سے وہ مشتعل ہوجاتی تھیں۔ برف کے استعمال نے حدت کو معتدل کردیا اور دس سال پرانی تکلیف جاتی رہی۔ **(یوسف شیراز)**

(بقیہ: مراقبہ سے پانے والے)

بھیگ گیا ہوں اور میرے دل کا کٹورہ انوارات الٰہی سے بھر گیا ہے۔اور کبھی مجھے انتہائی مبارک خواب آنے لگے۔ بلاشبہ نورانی مراقبے کی چند دن کی مشق سے مجھے وہ کچھ ملا جو میں نے ساری زندگی کی مشقت کے بعد بھی نہیں پایا۔ میں آپ کے لیے دل سے دعا گو ہوں۔اللہ آپ کو اسی طرح مخلوق کی خدمت کی توفیق عطا فرماتا رہے۔ میں بہت جلد آپ سے ملاقات کرونگا تا کہ روحانیت کے حوالے سے مزید اصلاح لے سکوں۔

(بقیہ: جِنّی کا گم سایہ)

لینا ہے جب بھی نظر آئے۔انشاء اللہ یہ جنّی بھاگ جائے گی پھر کچھ دن نقش اور بتی استعمال کرنے سے سکون و آرام مگر پھر دوبارہ وہی سلسلہ شروع ہوگیا۔ بلکہ اب کی بار اس جنّی عورت کے ساتھ اور بھی جنات نظر آنا شروع ہوگئے اس جنّی عورت نے کہا کہ یہ میرے خاندان کے لوگ ہیں اگر مجھے بھگانے کی کوشش کریں گے تو یہ میرے خاندان والے تم میاں بیوی اور بچوں کو ختم کردیں گے۔ حافظ مقصود صاحب پریشان میرے پاس آئے اور بچوں سمیت مار دینے کی بات بتائی۔ میں نے انہیں تسلی دیتے ہوئے کہا کہ آپ گھبرائیں نہیں انشاء اللہ یہ آپ کو نقصان نہیں پہنچا سکتے صرف ڈراتے ہیں اور منزل (33 آیات) کی پڑھائی اور نقش کا استعمال جاری رکھیں۔اور ان کے ساتھ ایک بتی رات کو دیئے میں جلانے کیلئے دی جو کہ حضرت شاہ ولی اللہ رحمتہ اللہ علیہ کی لکھی ہوئی اچھڑ بتی کے نام سے مشہور ہے۔وہ مسلسل رات کو جلانے کیلئے دی۔میاں بیوی نے یہ بتی مسلسل 21 دن جلائی اور بتی میں یہ تمام جنات جلتے ہوئے ان کو نظر آتے رہے اور پھر 21 دن کے بعد ہمیشہ کیلئے ان کو سکون ہوگیا۔حافظ صاحب نے بتایا کہ بتیاں جلانے کے بعد ہم میاں بیوی ملے تو وظیفہ زوجیت کے دوران پہلے کی طرح نہ بے چینی ہوئی اور نہ ہی گھبراہٹ ہوئی اور نہ ہی بعد میں پشیمانی ہوئی بلکہ ایسے تھا جیسے آج ہی شادی ہوئی ہے اور پوری طرح لطف اندوز ہوئے۔ کہنے لگے اس سے معلوم ہوا کہ اس جنّی عورت کی بات صحیح تھی کہ میں تم دونوں میاں بیوی کے درمیان حائل ہوجاتی تھی۔اس کے بعد حافظ صاحب کی بیوی حاملہ ہوئیں اور اللہ نے ان کو خوبصورت بیٹا عطا کیا اور دوران حمل ان کو کوئی چھپکلی نظر نہیں آئی اور نہ ہی کوئی خوف وڈر آیا جس پر میاں بیوی کی خوشی کی انتہاء نہ رہی۔